

Penyuluhan Kesehatan Bahaya Hypertensi dan Senam Bersama Lansia di Klinik Harapan Kasih Mlaten

Vega Lynda Oktavyona^{a*}, Siti Maimunah^b, Novita Puspita Dewi^c

^{a,b,c} STIKES Guna Bangsa Yogyakarta, Indonesia

Email*: vegalyndaoktav@gmail.com

Article History

Received: 13-09-2024

Revised: 23-09-2024

Accepted: 04-11-2024

Kata kunci:

hipertensi, lansia,
edukasi kesehatan,
pola hidup sehat

Keywords:

hypertension, elderly,
health education,
healthy lifestyle

Abstrak:

Latar Belakang: Hipertensi adalah masalah kesehatan masyarakat yang serius, seringkali tanpa gejala, namun bisa menyebabkan komplikasi berat seperti stroke, serangan jantung, dan gangguan organ. Edukasi tentang bahaya hipertensi penting untuk meningkatkan kesadaran lansia dalam mengelola kesehatannya. **Tujuan:** Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi dan pentingnya aktivitas fisik. **Metode:** Kegiatan dilakukan melalui penyuluhan dan senam bersama di Klinik Harapan Kasih Mlaten. Langkah-langkah meliputi pre-test kuesioner, edukasi, dan post-test kuesioner dengan 5 pertanyaan. Sasaran adalah para lansia di klinik tersebut. **Hasil:** Sebelum edukasi, hanya 45% lansia yang memiliki pengetahuan memadai. Setelah edukasi, angka tersebut meningkat menjadi 80%. **Kesimpulan:** Penyuluhan kesehatan ini berhasil meningkatkan pemahaman lansia tentang bahaya hipertensi. Saran dari kegiatan ini mencakup pentingnya pola hidup dan makan sehat agar lansia dapat menjalani kehidupan sehari-hari yang lebih sehat serta lebih memahami materi yang disampaikan.

Abstract:

Background: Hypertension is a significant public health problem, often asymptomatic but leading to severe complications like stroke, heart attacks, and organ damage. Education on hypertension risks is essential to raise elderly awareness in managing their health. **Objective:** This community service aims to increase elderly knowledge about hypertension and the importance of physical activity. **Method:** Activities included education and group exercise at Klinik Harapan Kasih Mlaten. The steps involved a pre-test questionnaire, education session, and post-test questionnaire with five questions. The target group was elderly participants at the clinic. **Results:** Before the education session, only 45% of the elderly had adequate knowledge. After the session, this increased to 80%. **Conclusion:** This health education effectively improved elderly understanding of hypertension risks. Recommendations from this activity include the need for healthier lifestyles and eating habits so that the elderly can lead healthier daily lives and better understand the information presented.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan keadaan peningkatan tekanan darah yang mana tekanan darah seseorang menunjukkan angka diatas normal. Hipertensi disebut juga penyakit silent killer atau pembunuh diam-diam. Lansia atau lanjut usia adalah seseorang yang berusia 60 tahun keatas (Kemenkes RI, 2019), Hipertensi merupakan factor yang beresiko akan terjadinya penyakit jantung, gagal jantung kongesif, stroke, gangguan penglihatan dan penyakit ginjal, tekanan darah yang tinggi akan meningkatkan resiko terjadinya komplikasi. Hipertensi yang tidak diobati akan mempengaruhi semua system organ dan akhirnya memperpendek harapan hidup sebesar 10-20 tahun. Pola makan yang kurang baik telah diidentifikasi sebagai factor yang beresiko utama atau penyebab utama penyakit kardiovaskuler dan beberapa penyakit yang tidak akan menular lainnya. Prilaku seseorang dalam memilih bahan makanan, jumlah makanan dan frekuensi makanan untuk di konsumsi setiap hari disebut pola makan, maksud dari perilaku ini untuk mempertahankan kesehatan, status nutrisi, dan membantu kesembuhan penyakit (Kemenkes RI, 2018). Faktor penting untuk menentukan tekanan darah pada lansia adalah pola makanan. Pada umumnya orang yang senang makan-makanan asin, berlemak dan gurih berkemungkinan terkena hipertensi. Kandungan Natrium yang terkandung dalam garam yang berlebihan dapat menahan air (retensi) sehingga meningkatkan jumlah volume darah. Karena itu jantung berusaha memompa darah sehingga tekanan darah meningkat sehingga terjadilah hipertensi (Sutanto, 2010). Makanan yang dimakan harus seimbang dengan kebutuhan kalori. Makanan yang dikonsumsi lansia sebaiknya mempunyai proporsi yang seimbang antara karbohidrat, protein, dan lemak (Bambang, W., & Meryana, 2020).

Menurut hasil riset oleh kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) hipertensi esensial kadang tanpa gejala dan baru timbul gejala setelah terjadi komplikasi pada organ target seperti pada ginjal, mata, otak dan jantung. Namun terdapat pasien yang mengalami gejala dengan sakit kepala,

epitaksis. Kejadian hipertensi terjadi pada semua populasi. Faktor yang berpengaruh pada kejadian hipertensi diantaranya genetika, ras, regional, sosiobudaya yang juga menyangkut gaya hidup yang berbeda-beda sehingga angka kejadian yang berbeda-beda (Nursakinah, Y., & Handayani, 2021). Lanjut usia (lansia) merupakan fase yang ditandai dengan mulainya kelemahan pada tubuh dan rentannya terkena penyakit, lingkungan yang berubah-ubah, hilangnya ketangkasan dan berkurangnya mobilitas serta perubahan secara fisiologis. Pada lansia mengalami penurunan kesehatan fisik terutama berkaitan dengan energi, aktivitas, kapasitas kerja, kesakitan dan ketergantungan pada perawatan medis (Murwani, 2020).

Penyakit hipertensi ini sering kali tidak terdeteksi dan dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, serangan jantung, dan gangguan fungsi organ lainnya. Oleh karena itu, penyuluhan tentang bahaya hipertensi sangat penting untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan lansia tentang pengelolaan kesehatan lansia. Senam lansia disamping memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga berpengaruh dalam meningkatkan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur. Tingkat kebugaran dievaluasi dengan mengawasi kecepatan denyut jantung waktu istirahat yaitu kecepatan denyut nadi sewaktu istirahat. Jadi supaya lebih bugar, kecepatan denyut jantung sewaktu istirahat harus menurun.

METODE

Kegiatan pendidikan kesehatan (penyuluhan) tentang Bahaya Hipertensi pada lansia ini diadakan pada Tanggal 1 Januari 2023 di Klinik Harapan Kasih Mlaten selama 1 minggu. Peserta yang hadir pada kegiatan ini yakni sebanyak 20 peserta. Adapun kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaporkan adalah tahap persiapan dan pelaksanaan. Persiapan meliputi persiapan kemasyarakatan dan persiapan teknis sedangkan tahap pelaksanaan terdiri dari pengkajian, perencanaan, implementasi, evaluasi dan rencana tindak lanjut. Sebelum melakukan kegiatan penyuluhan, pemateri memperkenalkan diri terlebih dahulu kemudian mencoba menggali pengetahuan dasar anak

mengenai Bahaya Hipertensi. Pemateri mengajukan beberapa pertanyaan mengenai pengertian Hipertensi, Gejala hipertensi, Bahaya Hipertensi. Setelah menggali pengetahuan dasar kemudian pemateri mulai memaparkan materi pendidikan kesehatan mengenai Bahaya Hipertensi. Selama kegiatan penyuluhan berlangsung tampak peserta antusias dan memperhatikan isi materi penyuluhan. Kegiatan pemberian materi berlangsung selama kurang lebih 60 menit dan di akhir sesi pemateri memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengajukan pertanyaan terkait materi yang telah disampaikan. Didapatkan 3 pertanyaan dari peserta penyuluhan terkait isi materi. Setelah menjawab pertanyaan dari peserta, pemateri mengevaluasi terkait pemberian materi yang telah disampaikan dengan cara memberikan pertanyaan dan memberikan kesempatan kepada peserta untuk menjawab pertanyaan tersebut. Peserta yang mampu menjawab pertanyaan mendapatkan door prize sebagai tanda apresiasi dan setelah itu kegiatan penyuluhan ditutup dengan kegiatan foto bersama antara pemateri dengan Lansia.

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Mlaten yang berjudul "Bahaya Hipertensi" telah dilakukan dengan baik sebanyak satu kali pertemuan yakni pada tanggal 1 Januari 2024. Peserta dalam kegiatan Pengabdian ini adalah lansia di Desa Mlaten yang diikuti oleh 20 peserta.

Lansia juga masih mengabaikan masalah Kesehatan yang sering mereka alami, sehingga dibutuhkan upaya preventif dan promotive. Penyuluhan sebagai bentuk dari Pendidikan Kesehatan bagi Lansia bertujuan menambah kebiasaan hidup sehat agar dapat bertanggung jawab terhadap Kesehatan diri sendiri dan lingkungannya serta ikut aktif dalam usaha-usaha Kesehatan. Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang bahaya Hipertensi, langkah ini diarahkan sebagai sasarannya adalah lansia sebanyak 20 lansia.

Kegiatan penyuluhan yaitu semua lansia sangat antusias dalam rangkaian kegiatan seperti senam lansia dan sebagainya. Serta memahami tujuan dari penyuluhan bahaya hipertensi. Saat memberikan pemahaman lansia antusias dalam menjawab setiap

pertanyaan yang disampaikan penyuluh. Yang lebih menariknya lagi bahwa setiap lansia yang mampu menjawab maka lansia tersebut berhak memperoleh bingkisan yang sudah disiapkan.

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Klinik Harapan Kasih Mlaten Hasil pengabdian masyarakat yang telah dilakukan adalah sebagai berikut :

No.	Pengetahuan	Baik		Cukup		Kurang		Jumlah	
		F	%	F	%	F	%	F	%
1	Pretest	6	30	5	25	9	45	20	100
2	Posttest	16	80	2	10	2	10	20	100

Tabel 1 Pengetahuan lansia tentang hipertensi

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa ada peningkatan secara signifikan dilihat dari hasil pretest dan post test. Para pretest pengetahuan responden terbanyak kurang yaitu 45% dan pada posttest nilai terbanyak pengetahuan menjadi baik yaitu 80% pengetahuan lansia tentang hipertensi di Klinik Harapan Kasih Mlaten.

PEMBAHASAN

Hipertensi merupakan factor yang beresiko akan terjadinya penyakit jantung, gagal jantung kongesif, stroke, gangguan penglihatan dan penyakit ginjal, tekanan darah yang tinggi akan meningkatkan resiko terjadinya komplikasi. Hipertensi yang tidak diobati akan mempengaruhi semua system organ dan akhirnya memperpendek harapan hidup sebesar 10-20 tahun. Pola makan yang kurang baik telah diidentifikasi sebagai factor yang beresiko utama atau penyebab utama penyakit kardiovaskuler dan beberapa penyakit yang tidak akan menular lainnya. Prilaku Partisipasi dalam Senam yaitu secara keseluruhan, 90% lansia yang mengikuti kegiatan menyatakan kesediaan untuk terlibat dalam kegiatan senam rutin yang direncanakan setiap minggu di klinik. Umpun Balik Positif yaitu umpun balik dari peserta menunjukkan kepuasan yang tinggi terhadap materi penyuluhan dan senam yang disampaikan. Mereka menyatakan keinginan untuk melanjutkan kegiatan ini di masa

mendatang.

Melalui program Pengabdian Masyarakat yang efektif dan berkelanjutan, dapat diharapkan terjadinya peningkatan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi pada lansia di Klinik Harapan Kasih Mlaten. Hal ini merupakan langkah penting dalam upaya menjaga kesehatan lansia di wilayah tersebut seseorang dalam memilih bahan makanan, jumlah makanan dan frekuensi makanan untuk dikonsumsi setiap hari disebut pola makan, maksud dari perilaku ini untuk mempertahankan kesehatan, status nutrisi, dan membantu kesembuhan penyakit (Kemenkes RI, 2018).

Untuk itu setelah kegiatan penyuluhan dan senam bersama, terlihat peningkatan yang signifikan dalam pemahaman lansia mengenai hipertensi dan manfaat senam. Evaluasi berikut memberikan gambaran hasil kegiatan Peningkatan Pengetahuan sebelum kegiatan, hanya 30% lansia yang memahami secara tepat tentang hipertensi. Setelah penyuluhan, angka ini meningkat menjadi 80%, menunjukkan efektivitas penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan. Dalam kegiatan sebelumnya, lansia yang terlibat dalam diskusi interaktif menunjukkan peningkatan pemahaman tentang hipertensi dan lebih berkomitmen untuk menerapkan gaya hidup sehat.



Gambar 1 kegiatan penyuluhan



Gambar 2 Senam bersama

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil mencapai tujuannya untuk meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi dan meningkatkan partisipasi dalam senam di kalangan lansia di Klinik Harapan Kasih Mlaten. Hasil peningkatan secara signifikan dilihat dari hasil pretest dan post test. Para pretest pengetahuan responden terbanyak kurang yaitu 45% dan pada posttest nilai terbanyak pengetahuan menjadi baik yaitu 80% pengetahuan lansia tentang hipertensi di Klinik Harapan Kasih Mlaten. Langkah-langkah seperti penyuluhan intensif dan demonstrasi langsung senam terbukti efektif dalam menciptakan kesadaran kesehatan yang lebih baik di komunitas lansia. Kegiatan ini direncanakan untuk dilanjutkan secara rutin untuk memperkuat efek positif yang telah dicapai.

SARAN

Untuk memperkuat keberlanjutan kegiatan, disarankan:

1. Melakukan monitoring dan evaluasi rutin terhadap pengetahuan dan partisipasi lansia.
2. Melibatkan lebih banyak relawan atau tenaga kesehatan dalam mendukung kegiatan ini.
3. Menggandeng pihak lain seperti pemerintah setempat atau organisasi masyarakat untuk mendukung dan memperluas cakupan kegiatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pengusul pengabmas mengucapkan terimakasih kepada lansia di Klinik Harapan Kasih Mlaten yang telah menjadi peserta dalam melaksanakan Program Pengabdian Masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bambang, W., & Meryana, A. (2020). Pengantar Gizi Masyarakat. Penerbit Kencana Purnada Media Grup
- Muwarni, (2020). Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Semangat Dalam Tahun 2020
- Nisak, Maimunah, & Admadi. (2018). Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan. Jurnal Pengabdian Masyarakat
- Nursakinah, Y., & Handayani, A. (2021). Faktor-Faktor Risiko Hipertensi Diastolik Pada Usia Dewasa Muda.2(1), 21–26.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.(2017). Profil Kesehatan Indonesia.Jakarta
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.(2019). Profil Kesehatan Indonesia.Jakarta
- Kemenkes RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementrian Kesehat RI.
- World Health Organization. (2019). Hypertension.<https://www.who.int/news-room/facts-sheets/detail/hypertension>