

Peningkatan Pengetahuan Lansia Dengan Edukasi Hipertensi Di Yayasan Guna Budi Bakti Tahun 2023

Sri Dearmaita Purba¹, Apriska Dewi Sipayung², Terang Uli J Sembiring³

¹Prodi D-III Keperawatan, Fakultas Pendidikan Vokasi, Universitas Sari Mutiara Indonesia

^{2,3}Prodi D-III Teknologi Laboratorium Medis, Fakultas Pendidikan Vokasi, Universitas Sari Mutiara Indonesia

*penulis korespondensi : sridearmaita@yahoo.com

Abstrak. Hipertensi juga dikenal dengan *the silent killer* yaitu dapat membunuh tanpa gejala. Penyakit hipertensi merupakan penyakit yang mematikan dan banyak diderita oleh para lansia, dimana usia lanjut (lansia) merupakan usia yang rentan dengan segala macam penyakit. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Yayasan Guna Budi Bakti yang beralamat di jalan Medan- Belawan Desa Martubung. Metode ini dilakukan dengan menggunakan metode pemaparan materi, diskusi dan melakukan ceramah langsung kepada para lansia dengan adanya yel-yel untuk menambah semangat lansia dan untuk menggerakkan tubuh para lansia. Kesimpulan pengabdian masyarakat ini adalah sangat positif dimana seluruh lansia terlihat sangat antusias, karena dapat menambah wawasan mereka, sehingga semakin mengerti dari apa itu hipertensi, gejala hipertensi, dampak atau bahaya hipertensi, dan penanggulangan hipertensi.

Abstract. Hypertension is also known as the silent killer, which means it can kill without symptoms. Hypertension is a deadly disease and affects many of the elderly, where old age (elderly) is an age that is vulnerable to all kinds of diseases. This community service activity is carried out at the Guna Budi Bakti Foundation which is located at Medan- Belawan Street, Martubung Village. This method is carried out using material presentation methods, discussions, and direct lectures to the elderly with yells to increase their enthusiasm for the elderly and to move their bodies of the elderly. The conclusion of this community service is very positive where all the elderly look very enthusiastic because it can add to their insight so that they understand more about what hypertension is, the symptoms of hypertension, the impact or dangers of hypertension, and the prevention of hypertension.

Historis Artikel:

Diterima: 24 Januari 2023

Direvisi: 04 Februari 2023

Disetujui: 08 Februari 2023

Kata Kunci:

Elderly; Hypertension

PENDAHULUAN

Indonesia termasuk salah satu negara yang menghadapi tren peningkatan jumlah lansia atau disebut juga dengan *population ageing*. Usia lanjut (lansia) merupakan usia yang rentan dengan segala macam penyakit dan menjaga kesehatan sangatlah penting bagi lansia. (Pusdatin, 2022). Berdasarkan data riset kesehatan dasar penyakit yang terbanyak yang diderita pada lansia adalah penyakit tidak menular antara lain ; hipertensi, masalah gigi, penyakit sendi, masalah mulut, diabetes mellitus, penyakit jantung dan stroke (Risksdas, 2018).

Menurut (American Heart Association, 2018), hipertensi disebut juga pembunuh diam-diam atau *the silent killer*. Berdasarkan data tersebut dari 25,8% orang yang mengalami tekanan darah tinggi hanya 1/3 yang terdiagnosis, sisanya 2/3 tidak terdiagnosis. Hal ini menunjukkan bahwa lansia sering tidak mengetahui bahwa dirinya adalah penderita hipertensi dan baru diketahui setelah pemeriksaan pada penyakit lain atau setelah terjadi kerusakan pada sistem organ.

Menurut catatan (WHO, 2013) satu milyar orang di dunia menderita hipertensi, dua pertiga di antaranya berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah sedang. Prevalensi hipertensi akan terus meningkat dan diprediksikan pada tahun 2025 nanti sekitar 29% orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi. Hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara, yang sepertiga populasinya menderita hipertensi.

Prevalensi hipertensi di Indonesia terus mengalami peningkatan berdasarkan perbandingan Riskesdas yaitu sekitar 25,8% pada tahun 2013 dan mengalami peningkatan sebesar 34.1% pada tahun 2018. Sedangkan prevalensi hipertensi di Propinsi Sumatera Utara mencapai 41.382 yang didiagnosis dokter dan yang minum obat hipertensi. Dari kelompok umur jumlah kasus hipertensi yang paling banyak diderita oleh kelompok umur 65-74 tahun sebanyak 18.07% diikuti kelompok umur 75+ sebanyak 16.21%. Data menunjukkan bahwa kasus hipertensi paling banyak dialami oleh lanjut usia (Riskesdas, 2018).

Hasil proyeksi data tersebut mengindasikan perlunya perhatian yang khusus terhadap lansia mengingat hipertensi sangat berbahaya bagi lansia dan termasuk kelompok/populasi berisiko (Kemenkes RI, 2018). Penatalaksanaan hipertensi dilakukan sebagai upaya pengurangan resiko naiknya tekanan darah dan pengobatannya. Dalam penatalaksanaan hipertensi upaya yang dilakukan berupa upaya nonfarmakologis dengan meningkatkan promosi kesehatan dan pemberdayaan masyarakat melalui pencegahan dan pengendalian hipertensi berbasis masyarakat.

Salah satu pemberdayaan untuk pencegahan hipertensi yakni dengan diberikan edukasi tentang hipertensi dan senam hipertensi. Edukasi mengenai hipertensi penting dilakukan untuk pencegahan dan perawatan hipertensi sehingga tidak sampai ke tahapan yang lebih parah. Senam hipertensi bermanfaat dalam menurunkan tekanan darah pada hipertensi (Anwari dkk., 2018).

SOLUSI PERMASALAHAN MITRA

Hipertensi merupakan suatu keadaan yang menyebabkan tekanan darah tinggi secara terus menerus dimana tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg, tekanan diastolik 90 mmHg atau lebih. Hipertensi atau penyakit darah tinggi merupakan suatu keadaan peredaran darah meningkat secara kronis. Hal ini terjadi karena jantung bekerja lebih cepat memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi di dalam tubuh (Koes Irianto, 2014).

Berbagai studi menunjukkan bahwa hipertensi meningkatkan risiko kematian dan penyakit. Bila tidak dilakukan penanganan, sekitar 70% pasien hipertensi kronis akan meninggal karena jantung koroner atau gagal jantung, 15% terkena kerusakan jaringan otak, dan 10% mengalami gagal ginjal. Namun demikian, peningkatan kesadaran masyarakat dan pengendalian hipertensi dapat menekan risiko hingga 50%.

Adanya pemahaman yang benar mengenai hipertensi merupakan salah satu upaya mengurangi angka kesakitan dan kematian akibat hipertensi pada masyarakat khususnya lansia di Yayasan Guna Budi Bakti. Upaya yang dilakukan adalah dengan mengadakan penyuluhan kesehatan atau edukasi hipertensi serta senam lansia. Semakin dini penyakit hipertensi diketahui dan ditangani maka komplikasi yang ditimbulkan dapat diminimalkan.

METODE

Metode kegiatan dilakukan dengan memberikan edukasi hipertensi di Yayasan Guna Budi Bakti untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi. Tim pengabdian masyarakat melakukan kegiatan dengan memaparkan materi yang dilakukan dengan 3 tahapan yang dimulai dengan tahap persiapan dengan cara menghubungi pihak setempat, dan melakukan survey awal ke Yayasan Guna Budi Bakti untuk melihat keadaan lansia yang dikunjungi pada hari Senin, tanggal 9 Januari 2023, selanjutnya pengurusan ijin kegiatan pelaksanaan untuk memudahkan koordinasi kegiatan edukasi hipertensi dan mempersiapkan rencana kegiatan.

Tahapan kedua yakni kegiatan pelaksanaan edukasi hipertensi pada lansia tentang peningkatan pengetahuan lansia dengan poin-poin apa itu hipertensi, gejala hipertensi, dampak atau bahaya hipertensi, dan

penanggulangan hipertensi, selanjutnya dilaksanakan sesi tanya jawab dengan para lansia. Tahapan akhir yang dilakukan adalah tahapan evaluasi dimana pada tahap ini tim pengabdian masyarakat melakukan evaluasi hasil kegiatan dengan memberikan beberapa pertanyaan pada lansia dan mengakhiri kegiatan dengan doa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk menanggulangi hipertensi tersebut, perlu dilakukan edukasi khusus pada penderita hipertensi khususnya para lansia, dengan terjun ke lansia dengan melakukan pengabdian kepada masyarakat. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Yayasan Guna Budi Bakti yang beralamat di jalan medan-belawan desa martubung, pada hari Rabu, 11 januari 2023. Kegiatan ini dihadiri oleh seluruh lansia yang ada di Yayasan Guna Budi Bakti yang berjumlah 72 orang, 1 dosen prodi d3 keperawatan, 2 dosen teknologi laboratorium medis, dan 2 mahasiswa dari prodi teknologi laboratorium medis universitas sari Mutiara Indonesia. Secara keseluruhan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan baik sesuai dengan rundown kegiatan. Awal kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui koordinasi dengan pihak pengurus Yayasan guna budi bakti untuk melakukan edukasi tentang peningkatan pengetahuan lansia dengan edukasi hipertensi, apa itu hipertensi, gejala hipertensi, dampak atau bahaya hipertensi, dan penanggulangan hipertensi.

Pada sesi pertama kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dimulai dari pembukaan acara dan kata sambutan dari pihak pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat universitas sari Mutiara indonesia, dilanjut dengan perkenalan pada pemateri. Sebelum masuk ke edukasi hipertensi, para lansia diajak untuk mengikuti yel- yel dari pemateri. Guna dari yel- yel tersebut untuk mengajak para lansia semangat dan melakukan pergerakan kecil dengana mengepal tangan mereka. Ketika pemateri mengatakan “ selamat pagi “, para lansia menjawab dengan mengepal tangan “ saya sehat, saya kuat “, yang mana yel- yel ini diulang sampai 3 kali sampai suara para lansia terdengar jelas. Setelah para lansia terlihat semangat, tim pelaksana pengabdian masyarakat ini langsung memberikan kesempatan kepada pemateri untuk memberikan edukasi tentang peningkatan pengetahuan lansia dengan edukasi hipertensi, dimulai dari apa itu hipertensi, gejala hipertensi, dampak atau bahaya hipertensi, dan penanggulangan hipertensi. Pada sesi ini seluruh lansia sangat aktif dan antusias mendengarkan pemaparan materi bahkan beberapa dari lansia ingin memberikan pertanyaan mengenai hipertensi.

Setelah selesai pemaparan materi, lanjut ke sesi tanya-jawab atau diskusi. Seluruh peserta terlihat sangat antusias, karena dapat menambah wawasan mereka, sehingga semakin mengerti dari apa itu hipertensi, gejala hipertensi, dampak atau bahaya hipertensi, dan penanggulangan hipertensi. Setelah selesai berdiskusi pada sesi tanya- jawab, kegiatan terakhir yang dilakukan tim pelaksana PKM USM-Indonesia yaitu membagi-bagikan makanan berupa bolu rendah gula, buah- buahan, dan air mineral.

Menyampaikan atau memperkenalkan pesan-pesan kesehatan atau upaya – upaya kesehatan sehingga masyarakat menerima atau mengenal pesan kesehatan tersebut sehingga masyarakat mau berperilaku hidup sehat dan bagian dari tingkat pencegahan penyakit (Notoadmodjo, 2010).



Gambar 1. Pemaparan Materi Tentang Hipertensi

KESIMPULAN DAN SARAN

Adapun kesimpulan setelah melakukan pengabdian kepada masyarakat di Yayasan Guna Budi Bakti bahwa para lansia masih sulit menjaga pola makan mereka. Saran yang dapat diberikan kepada masyarakat adalah sangat penting untuk kita menjaga kesehatan sedini mungkin, terlebih untuk para lansia agar menjaga pola makan, mengurangi stress, bahkan factor lain yang berisiko menyebabkan hipertensi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih diucapkan kepada pihak-pihak yang telah membantu serta mendukung sampai selesainya pengabdian kepada masyarakat ini., secara khusus kepada Ketua, para lansia yang ada di Yayasan Guna Budi Bakti

DAFTAR PUSTAKA

- AHA. (2018). About Heart Attacks. American Heart Association. <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-attack/about-heart-attacks>
- Anwari, M., Vidyawati, R., Salamah, R., Refani, M., Winingsih, N., Yoga, D., Inna, R., Susanto, T., Keperawatan, F., Jember, U., & Kalimantan, J. (2018). Pengaruh Senam Anti Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember. *The Indonesian Journal of Health Science*. <https://doi.org/10.32528/IJHS.V0I0.1541>
- Kemendes RI (2018). Laporan Provinsi Sumatera Utara Riset Kesehatan Dasar 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Depkes RI. Jakarta
- Kemendes RI. (2018). Profil Kesehatan Indonesia. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Depkes RI. Jakarta
- Notoatmodjo, S. 2010. Promosi Kesehatan: Teori dan Aplikasi. Jakarta: Rineka Cipta
- World Health Organization (WHO). (2013). A global brief on hypertension: silent killer, global public health crisis. World Health Organization