

**PENYULUHAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA GONILAN
ABADI DI DUKUH GONILAN KECAMATAN KARTASURA KABUPATEN
SUKOHARJO**

***COUNSELING EDUCATION IN THE ELDERLY AT THE GONILAN ABADI POSYANDU IN
GONILAN, KARTASURA DISTRICT, SUKOHARJO REGENCY***

**Wahyu Tri Sudaryanto¹, Vivian Jennie Diva Carissa², Ahdiyat Ananta Rachmat³,
Wahyu Tri Setyo Nugroho⁴**

^{1,2,3,4}Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta,
Surakarta

¹Wahyu3sudaryanto@gmail.com, ²J120190163@student.ums.ac.id, ³J120190291@student.ums.ac.id,
⁴J120190299@student.ums.ac.id

Article History:

Received: 20 Agustus 2022

Revised: 02 September 2022

Accepted: 28 September 2022

Abstract: *Hypertension is an event where a person's blood pressure shows a number above normal. Hypertension is often called the silent killer disease. Hypertension itself is defined as a condition where there is an increase in systolic blood pressure 140 mmHg and diastolic blood pressure 90 mmHg. Hypertension is often cited as the main cause of heart failure, stroke, and kidney failure. This study uses a descriptive qualitative research method, which aims to provide an overview of the phenomenon and obtain a clear picture using words and numbers. This study uses data collected through a questionnaire to find out the problem. The other 2 people (16.5%) had knowledge in the good category. This hypertension education and counseling had a good impact in helping to increase the knowledge of community members about hypertension.*

Keywords: *Hypertension,
elderly community,*

Abstrak

Hipertensi merupakan kejadian dimana tekanan darah seseorang menunjukkan angka diatas normal. Hipertensi sering disebut penyakit silent killer atau pembunuh diam-diam. Hipertensi itu sendiri didefinisikan sebagai kondisi dimana terjadi peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolic ≥ 90 mmHg. Hipertensi sering disebut sebagai penyebab utama gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif, yang bertujuan untuk memberikan gambaran tentang fenomena dan memperoleh gambaran yang jelas menggunakan kata-kata dan angka. Penelitian ini menggunakan data yang dikumpulkan melalui kuisioner (angket) untuk mengetahui permasalahan. Berdasarkan assessment pengetahuan mengenai hipertensi sebelum penyuluhan diperoleh hasil berupa 4 orang (33%) memiliki pengetahuan dalam kategori kurang, 6 orang (50%) memiliki pengetahuan dalam kategori cukup, dan 2 orang (16,5%) lainnya memiliki pengetahuan dalam kategori baik. Edukasi dan penyuluhan hipertensi ini memiliki dampak yang baik dalam membantu meningkatkan pengetahuan anggota komunitas mengenai penyakit hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Penyuluhan, dan Komunitas.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kejadian dimana tekanan darah seseorang menunjukkan angka diatas normal. Hipertensi sering disebut penyakit silent killer atau pembunuh diam-diam (Kemenkes, 2018). Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2015 melaporkan prevalensi kejadian hipertensi di dunia mencapai kurang lebih 1,13 miliar individu, yang artinya 1 dari 3 orang di dunia terkena hipertensi. Sedangkan menurut data Rikesdas Tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia pada penduduk yang berumur diatas 18 Tahun sebesar 34,1%. Hipertensi (darah tinggi) terbukti telah menyebabkan kematian yang mencapai angka 8 juta orang/tahunnya¹(Kemenkes, 2017).

Menurut²Nurarif A.H. & Kusuma H. (2016), hipertensi itu sendiri didefinisikan sebagai kondisi dimana terjadi peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolic ≥ 90 mmHg. Hipertensi sering disebut sebagai penyebab utama gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. Pada seseorang yang terdiagnosis hipertensi sering mengeluhkan sakit di bagian belakang kepala, sesak nafas, kelelahan, kesadaran menurun, mual, muntah (Nurarif A.H. & Kusuma H., 2016). Hipertensi dapat disebabkan karena masyarakat yang lebih suka mengkonsumsi makanan cepat saji, genetic, konsumsi alkohol, obesitas, stress, kurang aktivitas. Selain itu, merokok juga dapat menjadi factor penyebab hipertensi karena kandungan nikotin didalamnya dapat mengakibatkan penyempitan pembuluh darah dan membuat jantung bekerja lebih ekstra sehingga tekanan darah menjadi tinggi³(Murni dalam Andrea G.Y., 2013).

¹Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2017. Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta

² Nurarif & Kusuma, 2016. (2016). Terapi Komplementer Akupresure. Journal of Chemical Information and Modeling, 53(9), 1689–1699.
<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

³ Andrea GY, 2013 Korelasi Derajat Hipertensi dengan Stadium Penyakit Ginjal Kronik di RSUP. Dr. Kariadi Semarang periode 2008-2012. Semarang.

Hipertensi dapat dicegah dengan semboyan SEHAT yaitu seimbangkan gizi, enyahkan rokok, awasi tekanan darah, dan teratur melakukan olahraga. Selain itu, sebagai tenaga kesehatan kita harus memahami penatalaksanaan hipertensi yang dilakukan dengan upaya nonfarmakologis (modifikasi gaya hidup) dan farmakologis (obat-obatan). Menurut Damayantie, dkk, 2018, mengemukakan bahwa pola hidup sehat yang dianjurkan adalah dengan menurunkan berat badan, membatasi konsumsi garam, olahraga teratur (contohnya senam hipertensi), mengurangi konsumsi alkohol dan rokok.

Dengan demikian perlu adanya penyuluhan kepada masyarakat dalam upaya membantu menekan kenaikan tekanan darah dan mengurangi angka kejadian hipertensi di pos pembinaan terpadu gonilan di Dukuh Gonilan Kecamatan Kartasura. Sehingga, pada tanggal 14 Mei 2022 mahasiswa fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta melakukan penyuluhan yang diharapkan masyarakat mampu mengaplikasikan materi yang telah disampaikan di kehidupan sehari-hari sebagai upaya pencegahan terjadinya hipertensi dan penyakit komplikasi dari hipertensi tersebut.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif, yang bertujuan untuk memberikan gambaran tentang fenomena dan memperoleh gambaran yang jelas menggunakan kata-kata dan angka yang berguna untuk menjawab rumusan masalah. Yaitu, mengenai Penyuluhan Hipertensi pada Pos Pembinaan Terpadu Gonilan Abadi di Dukuh Gonilan Kelurahan Gonilan Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo (Hamzah A., 2021).

Penelitian ini menggunakan data yang dikumpulkan melalui kuisioner (angket) untuk mengetahui permasalahan yang terdapat di komunitas “Gonilan Abadi”, berbagai literatur seperti buku, artikel, dan situs web sebagai tempat untuk dapat mengakses informasi terbaru berkaitan dengan hipertensi pada ibu-ibu lanjut usia.

Data dianalisa menggunakan analisis deskriptif kualitatif. Proses telaah data dimulai dengan mengidentifikasi komunitas yang terlibat beserta permasalahan kesehatan yang ada didalamnya, kata-kata dan tindakan orang-orang di komunitas “Gonilan Abadi” yang diamati atau diwawancarai. Kemudian dilanjutkan dengan penelusuran data serta menyajikannya secara naratif untuk menyimpulkan struktur masyarakat yang diteliti, serta merumuskan hubungan antara topik-topik variabel penting penelitian sesuai fakta-fakta di lapangan (Rijali A., 2018).

HASIL

Pengabdian masyarakat ini berfokus pada kasus penyakit hipertensi (darah tinggi). Kegiatan edukasi dan penyuluhan kepada anggota yang tergabung dalam komunitas “Gonilan Abadi” dilaksanakan pada hari Sabtu, 14 Mei 2022 pukul 08.00 WIB sampai dengan pukul 10.00 WIB. Kegiatan ini dihadiri oleh 12 orang anggota komunitas. Pada kegiatan pengabdian ini terdapat 3 tahapan, yaitu tahapan persiapan, tahapan pelaksanaan, dan tahapan evaluasi. Tahapan persiapan dilakukan dengan mencari lokasi pengabdian yang membutuhkan edukasi. Selanjutnya, membuat perizinan yang ditujukan kepada ketua Posyandu Gonilan Abadi. Setelah proses perizinan tersebut diterima, maka langkah selanjutnya adalah membuat materi terkait tema penyuluhan, pembuatan poster, dan kuisioner berupa pre-test dan post-test dengan pertanyaan yang sama.

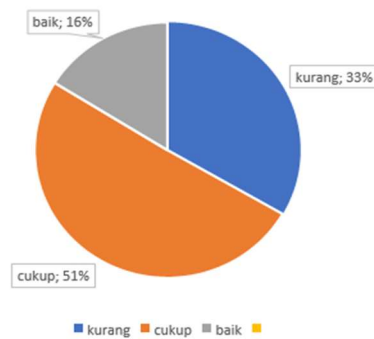
Pada tahapan pelaksanaan, kegiatan ini dimulai pukul 08.00 WIB yang diawali dengan pembukaan oleh koordinator posyandu setempat. Setelah itu, dilakukan pembagian dan pengisian kuesioner (pre-test) selama 10 menit dan dilanjutkan dengan penyampaian materi edukasi dan penyuluhan hipertensi. Setelah kegiatan tersebut selesai, maka dilanjutkan sesi diskusi berupa tanya jawab terkait permasalahan yang dialami oleh anggota posyandu setempat. Kegiatan selanjutnya adalah dengan evaluasi pengetahuan tentang hipertensi berupa pengisian kuesioner (post-test) selama 10 menit.

Disajikan beberapa lampiran terkait kegiatan pengabdian masyarakat pada Posyandu Lansia Gonilan Abadi :



DISKUSI

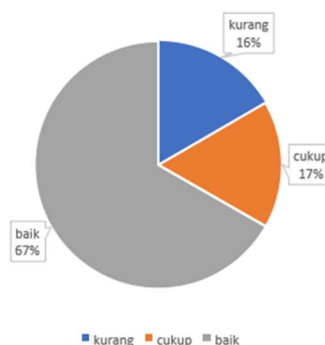
Indikator keberhasilan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui evaluasi dengan menggunakan kuesioner untuk menilai tingkat pengetahuan sasaran terhadap penyakit darah tinggi (hipertensi). Assessment dilakukan sebelum proses penyampaian materi, sedangkan evaluasi dilakukan setelah penyampaian materi. Hasil interpretasi pengisian kuisoner diklasifikasikan menjadi tiga, yaitu kurang, cukup, dan baik. Pengetahuan dikatakan kurang jika prosentase menjawab pertanyaan benar sebanyak 0%-34%, dikatakan cukup jika prosentase menjawab pertanyaan benar 35%-69%, dan dikatakan baik jika prosentase menjawab pertanyaan benar sebanyak 70%-100%.



Gambar 1. Hasil assessment pengetahuan hipertensi sebelum penyuluhan

Berdasarkan assessment pengetahuan mengenai hipertensi pada anggota komunitas yang dilakukan menggunakan kuisioner sebelum penyuluhan berlangsung, diperoleh hasil berupa 4 orang (33%) memiliki pengetahuan dalam kategori kurang, 6 orang (50%) memiliki pengetahuan dalam kategori cukup, dan 2 orang (16,5%) lainnya memiliki pengetahuan dalam kategori baik. Data pada proses assessment awal yang nantinya dijadikan sebagai data pre-test. Dari hasil assessment awal pengetahuan hipertensi pada anggota komunitas dapat disimpulkan bahwa mayoritas memiliki pengetahuan dalam kategori cukup. Hal ini tidak terlalu mengkhawatirkan, mengingat ternyata dari beberapa anggota pos lansia tersebut adalah pasien hipertensi yang setiap bulannya rutin melakukan pemeriksaan ke rumah sakit karena mereka menganggap bahwa hipertensi/darah tinggi merupakan salah satu penyakit tidak menular namun sangat berbahaya jika tidak dilakukan penanganan.

Langkah yang dilakukan setelah pemberian soal pre-test adalah melakukan proses edukasi dan penyuluhan kepada komunitas posyandu. Kegiatan ini dilakukan dengan cara ceramah menggunakan media poster. Setelah proses ceramah selesai, dilanjutkan dengan melakukan evaluasi.



Gambar 2. Hasil evaluasi pengetahuan hipertensi setelah penyuluhan

Berdasarkan evaluasi pengetahuan hipertensi pada anggota komunitas yang dilakukan menggunakan kuisioner setelah proses edukasi dan penyuluhan berlangsung, diperoleh hasil berupa 2 orang (16,6%) memiliki pengetahuan kategori kurang, 2 orang (16,6%) memiliki pengetahuan kategori cukup, sedangkan 8 orang (66,6%) memiliki pengetahuan dalam kategori baik.

Data proses evaluasi yang nantinya dijadikan sebagai data post-test. Hasil Penelitian terhadap pengetahuan pada anggota komunitas terkait penanganan penyakit hipertensi secara non farmakologi sebagian besar didapatkan baik. Penanganan yang dimaksudkan adalah memperbaiki gaya hidup, diet rendah garam, kurangi mengkonsumsi alkohol, tidak merokok, berolahraga ataupun latihan raga (Warren- Findlow J, Seymour RB, Huber LRB, 2012).

Untuk mencegah penyakit hipertensi bisa dicoba bermacam upaya salah satunya pengendalian tekanan darah dengan metode pemberian pengobatan non farmakologis seperti, memperbaiki gaya hidup, mengurangi berat badan, pembatasan konsumsi natrium, modifikasi diet rendah lemak, pembatasan alkohol, pembatasan kafein, serta menghindari rokok (Joyce BM and Jane HH, 2014) Kesimpulan dari kegiatan ini adalah edukasi dan penyuluhan hipertensi memiliki dampak yang baik dalam membantu meningkatkan pengetahuan anggota komunitas mengenai penyakit hipertensi. Kami sebagai penulis dapat terus merutinkan kegiatan cek kesehatan dan edukasi secara berkala mengingat hipertensi bisa terjadi tanpa disertai gejala sehingga diperlukan cek tekanan darah secara rutin. Selain itu, penyakit hipertensi ini adalah penyakit pembunuh diam-diam, maka sebagai kami sebagai penulis sangat berharap dilain kesempatan dapat melaksanakan edukasi dan penyuluhan kesehatan kembali dengan topik yang lain namun masih berhubungan dengan hipertensi.

KESIMPULAN

Kegiatan ini dilaksanakan dengan hasil yang baik dan responsif dari para peserta yaitu ibu-ibu yang berusia lebih dari 40 tahun. Selama dan setelah penyuluhan, pengetahuan berubah dari mereka yang tidak tahu menjadi lebih tahu tentang hipertensi, hal-hal yang dapat memperburuk hipertensi, upaya nonmedis untuk mengendalikan hipertensi, dan pentingnya penggunaan obat tekanan darah secara teratur. untuk mencegah komplikasi penyakit hipertensi. Edukasi dan penyuluhan hipertensi ini memiliki dampak yang baik dalam membantu meningkatkan pengetahuan anggota komunitas mengenai penyakit hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian ini, sangat diharapkan dilain kesempatan dapat melaksanakan edukasi dan penyuluhan kesehatan kembali dengan topik yang lain namun masih berhubungan dengan hipertensi. Dan kader posyandu lansia diharapkan dapat membantu memantau hasil pelaksanaan penyuluhan ini kedepannya khususnya kepatuhan minum obat tekanan darah dalam setiap kegiatan posyandu “Gonilan Abadi”, sehingga manfaat penyuluhan dapat dirasakan terus menerus.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Mengucapkan banyak terimakasih kepada seluruh pihak terkait, Ibu Tunjung Sari selaku Ketua Posyandu Lansia Gonilan Abadi, Bapak Wahyu Tri Sudaryanto S.Fis., M.KM. selaku Dosen Pembimbing yang sudah memberikan izin dan mendampingi kami dalam kegiatan pengabdian masyarakat di Posyandu Lansia Gonilan Abadi, Gonilan, Kartasura. Atas partisipasi dan kelancaran dalam mengikuti rangkaian acara kegiatan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Hipertensi membunuh diam-diam, ketahui tekanan darah anda [Internet]. [cited 2018 Sep 4]. Available from: <http://www.depkes.go.id/article/view/18051600004/hipertensi-membunuh-diam-diam-ketahui-tekanan-darah-anda.html>.
- Kemenkes RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementrian Kesehat RI. 2018;53(9):1689–99.
- Damayantie N, Heryani E, Muazir, 2018. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Penatalaksanaan Hipertensi oleh Penderita di Wilayah Kerja Puskesmas Sekernan Ilir Kabupaten Muaro Jambi Tahun 2018. Jambi.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2017. Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta.
- Andrea GY, 2013 Korelasi Derajat Hipertensi dengan Stadium Penyakit Ginjal Kronik di RSUP. Dr. Kariadi Semarang periode 2008-2012. Semarang.
- Nurarif & Kusuma, 2016. (2016). Terapi Komplementer Akupresure. Journal of Chemical Information and Modeling, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Herawati, ade tika, Manaf, H., & Kusumawati, E. P. (2021). Pengetahuan Tentang Penanganan Penyakit Hipertensi Pada Penderita Hipertensi. *JIKP Jurnal Ilmiah Kesehatan PENCERAH*, 10(2), 159–165. <https://stikesmu-sidrap.e-journal.id/JIKP/article/view/265>
- Uin, A. R., & Banjarmasin, A. (2018). *Analisis Data Kualitatif* (Vol. 17, Issue 33).
- Hamzah, A. 2019. *Metode Penelitian Kualitatif Rekonstruksi Pemikiran Dasar serta Contoh Pada Ilmu Pendidikan, Sosial, & Humaniora*. Malang : Literasi Nusantara