

UPAYA PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN PENYAKIT HIPERTENSI PADA LANSIA

Willia Novita Eka Rini, Adelina Fitri, Ashar Nuzulul Putra, Attiya Istarini, Herwansyah

Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi

Corresponding author email: willia_novita.er@unja.ac.id

ABSTRACT

Elderly is someone who has entered the age of 60 years and over. Elderly is an age group in humans who have entered the final stage of their life phase. In the elderly, individuals experience a lot of problems, generally the elderly feel anxiety, loneliness, reduced emotional stability, and also experience dysfunction in their organs. This is because the elderly have physical limitations and have had traumatic experiences such as losing their family, children, spouse, and so on. Elderly community groups deserve the attention of all elements of government and the surrounding environment, but in reality elderly community groups are often ignored, and forgotten. Psychosocial support is needed to maintain emotional stability in the elderly and prepare for death. The provision of physical training in the form of elderly exercise and psychoeducation is given to encourage the elderly to remain happy and empowered even though they are no longer at their productive age.

Keywords: *Gerontic Psychology, Elderly, Psychoeducation*

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit yang sering dialami oleh orang yang berusia lanjut. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi antara lain: obesitas, pola hidup yang tidak sehat serta kurangnya aktivitas fisik. Berbagai upaya telah dilakukan tapi hipertensi masih menempati penyakit tertinggi di setiap puskesmas di Kota Jambi. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan edukasi pada para lansia agar memiliki pengetahuan tentang hipertensi dan menerapkan pola hidup yang sehat sehingga tekanan darah dapat terkontrol. Hasil penelitian sebelumnya telah mengungkapkan bahwa senam ergonomis memiliki dampak positif dalam mengontrol tekanan darah. Kegiatan yang akan dilakukan dalam pengabdian ini antara lain pemberian edukasi tentang hipertensi dan pola hidup sehat, pemeriksaan kesehatan, serta pelaksanaan senam ergonomis. Setelah dilakukan kegiatan edukasi dan senam rutin setiap minggu diketahui tekanan darah pada lansia yang mengikuti kegiatan ini menjadi terkontrol. Diharapkan kegiatan senam dan edukasi tentang hipertensi dilakukan secara rutin sehingga kesehatan lansia menjadi lebih baik.

Kata Kunci : *Lansia, Senam Ergonomis*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit yang tidak menular tetapi dapat menjadi ancaman utama bagi kesehatan seseorang.

Hipertensi dapat menyebabkan komplikasi pada jantung, ginjal maupun organ vital lainnya. Sehingga dapat berdampak buruk bagi kesehatan dan dapat menyebabkan kematian. Berdasarkan penyebabnya

hipertensi dibagi menjadi dua kelompok yakni, hipertensi primer dan hipertensi sekunder¹. Secara global kasus hipertensi mengalami peningkatan secara terus menerus di berbagai negara. Berdasarkan data WHO 2018 penyakit hipertensi menyerang 22% penduduk dunia, untuk wilayah Asia Tenggara memiliki angka kejadian sebesar 36%². Berdasarkan data Riskesdas pada tahun 2018, di Indonesia sendiri menunjukkan tingkat penyebaran penduduk yang memiliki tekanan darah tinggi sebesar 34,1%. Pada data sampel BPJS kesehatan kejadian hipertensi primer masuk dalam 10 diagnosis primer terbanyak di kunjungan FKTP tahun 2019- 2020 dengan presentase sebesar 6,05%. Kementerian kesehatan mencatat pada tahun 2018 angka kejadian hipertensi pada lansia di Indonesia untuk umur 55-64 tahun sebesar 45,9%, umur 65-74 tahun sebesar 57,6% dan 63,8% untuk umur di atas 75 tahun³. Untuk kejadian Hipertensi di Provinsi Jambi, menurut data BPS pada tahun 2018 prevalensi tekanan darah tinggi pada tahun sebesar 29% dan di kota Jambi sendiri ada tahun 2021 tercatat jumlah penderita hipertensi sebanyak 25.846 jiwa⁴. Beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya hipertensi yaitu riwayat keluarga, obesitas, dan stress. Riwayat keluarga memiliki potensi 2 kali lebih besar untuk terkena penyakit hipertensi dibandingkan dengan orang yang tidak memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi. Obesitas menjadi penyebab hipertensi karena lemak yang ada menimbulkan penyumbatan dipembuluh darah yang dapat meningkatkan tekanan. Situasi yang

menimbulkan terjadinya stress serta tuntutan baik secara fisik maupun psikis seseorang beresiko untuk menyebabkan hipertensi. Penyakit hipertensi juga disebabkan dari pola hidup yang tidak sehat. Seperti pola konsumsi makanan dan minuman yang tidak sehat, istirahat yang kurang, serta perilaku merokok. Selain itu juga dikarenakan tidak rutin melakukan cek kesehatan, kurang berolahraga dan persepsi orang mengenai obat hipertensi^{5,6}.

Hipertensi yang tidak terkontrol dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai komplikasi kondisi kesehatan yang serius pada penderita hipertensi. Kondisi ini dipengaruhi oleh besarnya peningkatan tekanan darah, serta lamanya menderita hipertensi yang tidak diobati. Seluruh organ tubuh yang memiliki pembuluh darah dapat dirusak oleh hipertensi karena adanya cedera pada vaskuler yang mengakibatkan peningkatan beban kerja pada vaskuler⁷. Hasil observasi Di wilayah kerja Puskesmas Rawasari penyakit Hipertensi termasuk kedalam 10 penyakit terbesar. Berdasarkan distribusi umur, penderita hipertensi umumnya didapatkan pada usia lanjut. Adapun pengetahuan mengenai penyakit hipertensi dan upaya pencegahan serta penanganan awal hipertensi masih belum diketahui oleh para lansia. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa senam ergonomis memiliki pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi⁸.

METODE

Kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian ini antara lain: Memberikan edukasi tentang penyakit hipertensi, cara pencegahan maupun pengendaliannya, menerapkan pola hidup sehat, olahraga rutin, mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi serta rutin melakukan pemeriksaan kesehatan, Pelaksanaan senam ergonomis untuk mengendalikan tekanan darah pada lansia, Memberikan penyuluhan kepada pasien agar rutin dalam mengonsumsi obat yang telah diberikan dan mengedukasi betapa penting untuk rutin mengonsumsi obat hipertensi, Melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin sangat diperlukan dalam pencegahan hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program senam lansia dilaksanakan bulan September 2024, dengan jumlah lansia yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 50 orang. Kegiatan yang dilakukan berupa penyuluhan tentang hipertensi, pemeriksaan kesehatan dan melakukan senam ergonomis. Kegiatan ini melalui beberapa tahapan antara lain:

a. Pendekatan

1. Pendekatan dengan pihak Puskesmas Rawasari agar pihak puskesmas mendukung serta berpartisipasi dalam kegiatan yang akan dilakukan.
2. Melaksanakan koordinasi dengan kepala puskesmas dan penanggung jawab program yang nantinya membantu dalam monitoring pelaksanaan kegiatan.
- 3.

Disusunnya rencana pelaksanaan kegiatan termasuk kegiatan-kegiatan yang sesuai pada keadaan mitra.

4. Mengevaluasi pelaksanaan kegiatan.

b. Pelaksanaan Kegiatan

1. Melaksanakan pertemuan dengan kepala puskesmas, penanggung jawab program dan para lansia.
2. Penyuluhan tentang hipertensi dan senam ergonomis.
3. Pengecekan kesehatan lansia.
4. Pelatihan senam ergonomis dalam rangka mencegah hipertensi dan membiasakan untuk olahraga secara rutin.

d. Monitoring dan Evaluasi

Pelaksanaan monitoring dan evaluasi ditinjau dari beberapa hal: 1. Terjalinya kerja sama yang baik dengan mitra. 2. Dukungan dari mitra terhadap kegiatan pencegahan dan pengendalian hipertensi pada lansia. 3. Terpantaunya dengan sistematis program dari tahap awal persiapan, pelaksanaan hingga berakhirnya kegiatan. 4. Menilai aktif atau tidak para lansia saat berjalannya kegiatan. 5. Menilai pemahaman lansia tentang hipertensi sebelum dan sesudah diberi sosialisasi dan pelatihan oleh tim pengabdian masyarakat. 6. Evaluasi kepada mitra terkait komitmen pelaksanaan kegiatan secara berkelanjutan termasuk saat pendampingan telah selesai dilakukan. 7. Tolok ukur dari berhasil atau tidaknya kegiatan adalah para lansia paham dan meningkat kesadarannya tentang hipertensi dan pola hidup sehat serta implementasinya

secara berlanjut dalam kehidupan sehari-hari.

Upaya dalam mencegah dan menanggukangi hipertensi pada lanjut usia memerlukan kebijakan yang menyeluruh dan panduan terprogram dari pembuat keputusan tentang apa saja intervensi yang tepat dan bagian intervensi ini harus dilakukan, serta kapan waktu melakukannya. Program edukasi dan deteksi dini pada lanjut usia seringkali tidak dilihat sebagai awal dari upaya pencegahan hipertensi. Intervensi yang dapat dilakukan yaitu melalui pemeriksaan kesehatan secara berkala, terutama pengecekan tekanan darah pada lanjut usia. Untuk mengurangi kejadian hipertensi tidak bisa jika hanya melalui kebijakan dan intervensi, diperlukan juga kesadaran dan pengimplementasian dari lansia itu sendiri⁹⁻¹¹.

Senam ergonomis adalah suatu teknik senam untuk mengembalikan atau membetulkan posisi dan kelenturan sistem saraf serta aliran darah, memaksimalkan suplai oksigen ke otak, membuka sistem kecerdasan, keringat, termoregulasi, pembakaran asam urat, kolesterol, gula darah, asam laktat, kristal oksalat, kesegaran tubuh dan imunitas. Senam ergonomis merupakan senam yang gerakan dasarnya terdiri atas lima gerakan yang masing-masing memiliki manfaat berbeda tetapi saling terkait satu sama lainnya¹². Melakukan senam ergonomis secara rutin dapat meningkatkan kekuatan otot dan efektifitas fungsi jantung, mencegah

pengerasan pembuluh arteri dan melancarkan sistem pernafasan. Gerakan fisik teratur dapat meningkatkan kolesterol baik (HDL) yang bermanfaat bagi kesehatan jantung dan pembuluh darah. Senam ergonomik juga dapat menurunkan glukosa darah, mencegah osteoporosis dan penyakit lainnya^{12,13}.

Senam ergonomik hanya salah satu terapi yang dapat mempengaruhi tekanan darah. Saat melakukan senam ergonomik dengan benar dan mencapai puncak relaksasi, membuang muatan biolistrik negatif, oksigen dapat mengalir dengan lancar keseluruh tubuh, peningkatan daya tahan tubuh sehingga tubuh akan terasa sehat dan bugar. Dengan kondisi tubuh yang rileks, dan tidak mengalami stres maka pembuluh darah akan mengalami vasodilatasi tanpa adanya tahanan, ini dapat memaksimalkan suplai oksigen dan melancarkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh.. Terlebih bila dilakukan secara teratur, dan tetap menjaga gaya hidup sehat untuk mendapat hasil yang maksimal dalam mengontrol tekanan darah untuk tetap dalam batas normal.



Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan senam



Gambar 2. Pengukuran tekanan darah

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah terlaksana dengan baik. Hal ini karena adanya dukungan dari pihak Puskesmas Rawasari dan antusiasme para lansia untuk mengikuti kegiatan ini dari awal sampai akhir. Hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa setelah diberikan edukasi tentang pola hidup sehat dan senam secara rutin tekanan darah lansia menjadi terkontrol dan para lansia memiliki kesadaran untuk menjaga kesehatannya melalui pola hidup yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Fratidina, Y., Dra Jomima Batlajery, Mk., Imas Yoyoh, Mk., Rizka Ayu Setyani, Mk., Arantika Meidya Pratiwi, M., Wahidin, Mk., Titin Martini, Ms., Dina Raidanti, S., Ns Siti Latipah, Mk., Zuhrotunnida, M., & Jurnal JKFT Diterbitkan oleh Fakultas Ilmu Kesehatan, Mk. (2022). Efikasi Diri Dan Gaya Hidup Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal JKFT*, 7(1), 1
2. Nuraini, B. Risk Factors of Hypertension. *J Major*. 4, 10–19 (2015)
3. Kemenkes 2018. Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. Lembaga Penerbit Balitbangkes hal 156 at (2018).
4. Dinkes Kota Jambi. Profil Dinas Kesehatan Kota Jambi Tahun 2021.
5. Hakim, A. L., & Sari, A. (2023). Determinan Perilaku "CERDIK" dalam Pencegahan Hipertensi pada Wanita Usia Subur. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(04), 320– 329. <https://doi.org/10.33221/jikm.v12i04.2243>
6. Seprina, S., Herlina, H., & Bayhakki, B. (2022). Hubungan Perilaku CERDIK terhadap Pengontrolan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Masa Pandemi COVID-19. *Holistic Nursing and Health Science*, 5(1), 66–73. <https://doi.org/10.14710/hnhs.5.1.2022.66-73>
7. Delavar, F., Pashaeypoor, S., & Negarandeh, R. (2020). The effects of self-management education tailored to health literacy on medication adherence and blood pressure control among elderly people with primary hypertension: A randomized controlled trial. *Patient Education and Counseling*, 103(2), 336–342. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2019.08.028>
8. Rini, W. N. E., & Wisudariani, E. Pengaruh senam ergonomis terhadap pengendalian dan pencegahan penyakit hipertensi di wilayah kerja puskesmas Rawasari kota Jambi tahun 2018. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 34(11), 3-10.
9. Priyanti, K., Nuraeni, A., & Solechan, A. (2016). Pengaruh Senam Ergonomik secara kelompok dan individu terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di kelurahan gisikdrono semarang. *Karya Ilmiah*.
10. Gandari, N. M., Darmawan, A. N., & Budiadnyani, N. K. (2019). Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Perubahan Nyeri Pada Lansia Dengan Rematik Di Sada Jiwa Banjar Pasekan Desa Sembung Kecamatan Mengwi Kabupaten Badung. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 5(2), 47-58.
11. Handayani, S. P., Sari, R. P., & Wibisono, W. (2020). Literature Review Manfaat Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia. *Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia*, 8(2), 48-55.

12. falentina Tarigan, E., Azizah, N., Tambun, M., Septriyana, T., & Sinaga, W. N. (2021). Pelaksanaan senam lansia untuk peningkatan kualitas hidup lansia. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 4, 440-444.
13. Kowel, R., Wungouw, H. I., & Doda, V. D. (2016). Pengaruh senam lansia terhadap derajat depresi pada lansia di panti werda. *eBiomedik*, 4(1).