

UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN MASYARAKAT MELALUI PEMBERIAN PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG PENATALAKSANAAN HIPERTENSI DAN SENAM KEBUGARAN PADA LANSIA DESA KADOKAN GROGOL SUKOHARJO

EFFORTS TO INCREASE COMMUNITY KNOWLEDGE THROUGH PROVIDING HEALTH COUNSELING ON THE MANAGEMENT OF HYPERTENSION AND FITNESS EXERCISES TO THE ELDERLY OF KADOKAN VILLAGE GROGOL SUKOHARJO

Witriyani

Universitas Duta Bangsa Surakarta

*Korespondensi Penulis : witriyani@udb.ac.id

Abstrak

Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan tekanan darah tinggi merupakan penyakit yang terjadi akibat peningkatan tekanan darah dimana tekanan darah yang terus-menerus meningkat dalam jangka waktu yang lama dapat menimbulkan komplikasi. Data WHO pada 2023 menyebutkan lebih dari 30% populasi pada orang dewasa di seluruh dunia mengalami hipertensi. Berdasarkan data Kemenkes tahun 2023 penderita hipertensi di Indonesia mencapai 34,1 % atau lebih dari 70 juta penduduk. Angka kejadian hipertensi ini lebih tinggi terjadi pada penduduk di negara berkembang. 75% penderita hipertensi tinggal di negara berkembang dan menyerang pada usia produktif (15-64). Angka kejadian hipertensi di desa kadokan mencapai 6897 kasus hipertensi. Penyuluhan kesehatan sangat penting dilakukan pada kelompok lansia untuk meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi yang merupakan penambahan informasi dan wawasan tentang kesehatan serta memberikan gambaran yang jelas bagi lansia untuk pencegahan dan penatalaksanaannya hipertensi. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan masyarakat melalui pemberian penyuluhan kesehatan tentang penatalaksanaan Hipertensi dan Senam Kebugaran pada Lansia. Metode penyuluhan adalah melalui pendidikan kesehatan secara tatap muka langsung antara penyuluh dan peserta kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi senam kebugaran lansia. Media yang digunakan dalam penyuluhan ini meliputi penggunaan PPT dan leaflet, sedangkan untuk senam kebugaran menggunakan media berupa video senam kebugaran dan video player. Sasaran kegiatan ini adalah kelompok Posyandu Lansia desa Kadokan Grogol Sukoharjo sejumlah 30 lansia. Para lansia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dari awal hingga akhir dengan penuh semangat dan antusias. Hasil kegiatan menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan lansia tentang penyakit Hipertensi serta cara penatalaksanaannya. Sebelum dilakukan penyuluhan kesehatan terdapat 23 peserta (75,6%) dengan tingkat pengetahuan rendah dan setelah dilakukan pendidikan kesehatan terdapat 24 peserta (80%) dengan tingkat pengetahuan sedang serta 6 peserta (20%) dengan tingkat pengetahuan tinggi tentang Hipertensi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penyuluhan kesehatan efektif meningkatkan pengetahuan pada lansia dan dengan demikian sebagai bentuk tindak lanjut perlu dilakukan kegiatan penyuluhan disertai dengan senam kebugaran secara rutin dan terjadwal.

Kata kunci: Penyuluhan Kesehatan, Hipertensi, Senam Kebugaran, Lansia,

Abstract

Hypertension or what is better known as high blood pressure is a disease that occurs due to increased blood pressure where blood pressure that continues to increase over a long period of time can cause complications. WHO data in 2023 states that more than 30% of the adult population worldwide will experience hypertension. Based on data from the Ministry of Health in 2023, hypertension sufferers in Indonesia reached 34.1% or more than 70 million people. The incidence of hypertension is higher in people in developing countries. 75% of hypertension sufferers live in developing countries and strike at productive age (15-64). The incidence of

hypertension in Kadokan village reached 6897 cases of hypertension. Health education is very important for the elderly group that is to increase knowledge about hypertension which is additional information and insight about health and provides a clear picture for the elderly regarding the prevention and management of hypertension. The aim of this activity is to Increasing Community Knowledge Through Providing Health Counseling About Management Of Hypertension And Fitness Exercises In The Elderly. The counseling method is through face-to-face health education between the instructor and participants, followed by a demonstration of elderly fitness exercises. The media used in this counseling includes the use of PPTs and leaflets, while for fitness exercises, media is used in the form of fitness exercise videos and video players. The target of this activity is the Elderly Posyandu group in Kadokan Grogol Sukoharjo village, numbering 30 elderly people. The elderly participated in the entire series of activities from start to finish with enthusiasm and enthusiasm. The results of the activity showed that there was an increase in elderly knowledge about hypertension and how to manage it. Before the health education was carried out there were 23 participants (75.6%) with a low level of knowledge and after the health education was carried out there were 24 participants (80%) with a medium level of knowledge and 6 participants (20%) with a high level of knowledge about Hypertension. So it can be concluded that health education is effective in increasing knowledge in the elderly and thus as a form of follow-up it is necessary to carry out counseling activities accompanied by routine and scheduled fitness exercises

Keywords: Health Education, Hypertension, Fitness Exercise, Elderly

Pendahuluan

Desa Kadokan adalah salah satu desa yang berada di Kecamatan Grogol, Kabupaten Sukoharjo Provinsi Jawa Tengah. Desa Kadokan mempunyai luas wilayah 152.160,5 Ha/m, yang terletak diantara dua sungai yaitu sungai Bengawan Solo dan sungai Samin. Desa Kadokan adalah salah satu mitra dalam pengabdian masyarakat yang penduduknya pada usia Lansia terdapat kasus Hipertensi.

Hipertensi merupakan faktor risiko penting untuk penyakit neurologis. Hipertensi kronis merupakan faktor risiko utama untuk semua subtype stroke, termasuk stroke iskemik, perdarahan intraserebral, dan perdarahan subarachnoid. hipertensi telah menjadi faktor risiko utama utama untuk penyakit kronis dan kematian (Kilic et al., 2016). Meningkatnya kejadian penyakit darah tinggi mengakibatkan jumlah kematian serta terjadinya resiko komplikasi akan semakin bertambah setiap tahunnya. Penyebab keadaan ini karena hipertensi angka kejadiannya masih sangat tinggi pada usia lanjut. diperlukan solusi terbaik untuk mengatasi hipertensi. solusi diharapkan dapat menurunkan angka kejadian hipertensi, menurunkan resiko terjadinya komplikasi (Suprayitno,E & Humaizah, N, 2020)

Berdasarkan data Kemenkes tahun 2023 penderita hipertensi di Indonesia mencapai 34,1 % atau lebih dari 70 juta penduduk. Angka kejadian hipertensi ini lebih tinggi terjadi pada penduduk di negara berkembang. 75% penderita hipertensi tinggal di negara berkembang dan menyerang pada usia produktif (15-64). Angka kejadian hipertensi di desa kadokan mencapai 6897 kasus hipertensi. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Kadokan dari 30 lansia yang aktif mengikuti kegiatan posyandu lansia terdapat 14 lansia yang memiliki riwayat hipertensi. Berdasarkan hasil interview dengan lansia mayoritas lansia tidak rutin melakukan cek tekanan darah serta tidak rutin dalam minum obat hipertensi. Kurangnya atensi para lansia terhadap pengecekan tekanan darah dan ketidakpatuhan dalam pengobatan hipertensi ini menjadikan ketertarikan penyuluh untuk memberikan penyuluhan kesehatan pada para lansia di desa Kadokan, kecamatan Grogol, kabupaten Sukoharjo sebagai bentuk upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat khususnya pada lansia.

Kejadian hipertensi terjadi pada semua populasi. Faktor yang berpengaruh pada kejadian hipertensi diantaranya genetik, ras, regional, sosio budaya 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). Saat ini jumlah lansia yang menderita hipertensi dengan prevalensi hipertensi sebesar 34,4% dengan rata-rata lansia usia > 60 tahun.

Penyuluhan kesehatan merupakan upaya yang dilakukan dengan cara memberikan ceramah tentang kesehatan, demonstrasi perawatan kesehatan maupun dengan cara diskusi. Upaya tersebut dimaksudkan untuk menambah pengetahuan pada seseorang agar mampu merubah perilaku kesehatannya yang awalnya kurang baik menjadi lebih baik. Penyebaran informasi melalui penyuluhan dianggap masih efektif untuk peningkatan pengetahuan di level komunitas / masyarakat.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan kegiatan yang diikuti oleh anggota posyandu lansia desa Kadokan, kecamatan Grogol, kabupaten Sukoharjo sejumlah 30 orang lansia. Lokasi di Posyandu lansia desa Kadokan, kecamatan Grogol, kabupaten Sukoharjo. Kegiatan posyandu lansia ini merupakan agenda kegiatan rutin yang diselenggarakan setiap bulan di desa Kadokan. Setiap bulan lansia diberikan pemberitahuan untuk mengikuti posyandu. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan maret 2023.

Metode penyuluhan adalah melalui pendidikan kesehatan secara tatap muka langsung antara penyuluh dan peserta kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi senam kebugaran lansia. Media yang digunakan dalam penyuluhan ini meliputi penggunaan PPT dan leaflet, sedangkan untuk senam kebugaran menggunakan media berupa video senam kebugaran dan video player.

Kegiatan dimulai dengan pelaksanaan sambutan yang dipandu oleh ketua kader kesehatan dan bidan desa setempat. Selanjutnya penyuluhan kesehatan dari penyaji. Kegiatan penyuluhan ini dibagi menjadi 3 sesi, yaitu pembukaan, inti dan penutup. Pada saat pembukaan, penyaji melakukan perkenalan kepada para lansia serta melakukan BHSP (Bina Hubungan Saling Percaya), menjelaskan tujuan serta kontrak waktu kegiatan. Acara inti yaitu penyuluhan kesehatan, berlangsung selama 40 menit yang dibagi 10 menit pembukaan, 20 menit penyajian materi dan 10 menit diskusi tanya jawab. Sebelum materi disampaikan terlebih dahulu dilakukan *brainstorming* untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan para lansia terkait dengan penatalaksanaan Hipertensi.

Penyuluh menanyakan kepada peserta apakah mereka sudah mengetahui sebelumnya tentang penyakit hipertensi. Kemudian rata-rata semua menjawab belum tahu. Penyuluh kemudian menanyakan apakah mereka tahu penyakit hipertensi? Maka sebagian menjawab darah tinggi. Pada saat penyuluh menanyakan lebih lanjut terkait dengan penyakit hipertensi yang bagaimana, maka dijawab rasanya pusing, nyeri kepala dan kepala muter-muter. Setelah itu dilanjutkan paparan materi dengan menyampaikan isi presentasi materi yaitu mulai dari definisi hipertensi, penyebab hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, dampak hipertensi, serta penatalaksanaan hipertensi. Setelah materi disampaikan maka sesi terakhir adalah penutup. Sebelum dilakukan penutup dari penyuluh melakukan evaluasi dengan menggunakan kuesioner untuk yang berisi pertanyaan terkait sejauh mana pemahaman lansia tentang materi penatalaksanaan hipertensi yang sudah diberikan. Penyuluh menyampaikan evaluasi hasil kegiatan, diperoleh hasil peserta dapat memahami seluruh isi materi penyuluhan dan peserta sangat antusias dalam mengikuti kegiatan penyuluhan. Setelah kegiatan penyuluhan selesai dilanjutkan dengan senam kebugaran lansia yang diikuti oleh seluruh peserta.

Seluruh rangkaian proses kegiatan pengabdian ini seperti ditunjukkan dalam gambar berikut:



Gambar 1. Tahapan perencanaan kegiatan penyuluhan kesehatan di Desa Kadokan Grogol Sukoharjo

Hasil

Dalam kegiatan penyuluhan ini mayoritas lansia berusia diatas 50-60 tahun yaitu 21 lansia (70%), sedangkan 9 lansia (30%) berusia antara 60-70 tahun. Sedangkan untuk jenis kelamin jumlah peserta perempuan terdiri dari 24 lansia (80%) sedangkan peserta laki-laki ada 6 lansia (20%).

Tabel 1. Gambaran tingkat pengetahuan lansia sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan di Desa Kadokan Grogol Sukoharjo

Sebelum Penyuluhan			Setelah Penyuluhan		
Rendah	23	76,66 %	Rendah	0	0%
Sedang	7	23,33 %	Sedang	24	80%
Tinggi	0	0%	Tinggi	6	20%

Pada tabel 1 di atas diketahui bahwa setelah dilakukan penyuluhan kesehatan terjadi peningkatan level pengetahuan peserta. Sebelum penyuluhan kesehatan terdapat 23 peserta (76,66%) dengan tingkat pengetahuan rendah tentang Hipertensi dan 7 peserta (23,33) dengan tingkat pengetahuan sedang. Setelah penkes terdapat 24 peserta (80%) peserta dengan tingkat pengetahuan sedang dan 6 peserta (20%) dengan level pengetahuan Hipertensi kategori tinggi 6 peserta. Seluruh rangkaian kegiatan penyuluhan kesehatan yang dilanjutkan dengan senam kebugaran lansia berlangsung dengan baik, seluruh peserta sangat antusias mengikuti

jalannya kegiatan.



Gambar 2. Lansia mengikuti kegiatan senam kebugaran setelah kegiatan penyuluhan kesehatan



Gambar 3. Peserta kegiatan penyuluhan kesehatan Hipertensi dan senam kebugaran

Pembahasan

Data yang diperoleh menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan lansia sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Sebelum dilakukan penyuluhan mayoritas lansia memiliki pengetahuan yang rendah yaitu sebanyak 23 lansia (76,66%), sedangkan setelah dilakukan penyuluhan mayoritas lansia memiliki pengetahuan sedang tentang penatalaksanaan hipertensi yaitu 24 lansia (80%). Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang sering dijuluki sebagai *silent killer*. Dampak yang ditimbulkan oleh penyakit Hipertensi ini meliputi berbagai jenis komplikasi. Tingginya tekanan darah pada penderitanya dapat mengakibatkan pada pecahnya pembuluh darah di otak yang sering disebut dengan stroke. Selain itu berbagai jenis komplikasi lain yang sering terjadi antara lain meliputi gangguan fungsi

jantung dan masalah ginjal.

Di wilayah desa Kadokan Kecamatan Grogol Sukoharjo, penderita hipertensi khususnya pada lansia relatif cukup banyak, akan tetapi yang rutin mengikuti kegiatan pemeriksaan secara rutin tiap bulan tidak sebanyak penderitanya. Pada lansia semakin tinggi. Seiring dengan bertambahnya usia seseorang arteri cenderung mengeras dan kehilangan fungsi elastisitasnya. Pola hidup yang kurang tepat menambah kontribusi munculnya penyakit Hipertensi. Penanggulangan hipertensi bukan hanya dengan pengobatan namun juga perlu partisipasi dari penderitanya seperti pengetahuan penderita tentang pantangan dan penanganan terhadap kekambuhan hipertensi yang pada akhirnya akan mempengaruhi sikap penderita dalam melaksanakan pencegahan hipertensi (Taubah, 2012)

Kurangnya pengetahuan tentang hipertensi pada seseorang akan berdampak dalam tatalaksana penanganan hipertensi yang akan menyebabkan komplikasi dari hipertensi serta menjadi salah satunya penyebab tidak terkontrolnya tekanan darah (Hikmah, 2017). Pengetahuan yang kurang pada penderita disebabkan karena belum mendapatkan stimulus terhadap suatu objek yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan penderita (Notoatmodjo, 2011)

Salah satu usaha yang dilakukan untuk meningkatkan pemahaman tentang hipertensi yaitu dengan dilakukan penyuluhan kesehatan. Dalam hal ini penyuluhan kesehatan sangatlah penting bagi masyarakat penderita hipertensi agar lebih memahami tentang penyakit tersebut dan dapat merubah pola hidupnya demi tercapainya hidup sehat. Semakin meningkatnya pengetahuan penderita tentang hipertensi akan mendorong seseorang untuk berperilaku yang lebih baik dalam mengontrol hipertensi sehingga tekanan darahnya tetap terkendali (Raina, 2014).

Penyuluhan kesehatan merupakan upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat serta mencegah terjadinya kesakitan. Penyuluhan bidang kesehatan biasanya dilakukan dengan pendidikan

kesehatan atau promosi (Sholaikhah Sulistyoningtyas & Didik Tamtomo, 2016). Pada kegiatan ini penyuluhan kesehatan dikombinasikan dengan senam kebugaran. Lengkong, dkk (2016) menyebutkan bahwa Senam kebugaran akan meningkatkan curah jantung (cardiac output), frekuensi denyut jantung (heart rate), dan isi sekuncup (stroke volume). Peningkatan curah jantung dipengaruhi oleh isi sekuncup yang merupakan perkalian antara denyut jantung dan isi sekuncup. Pada saat keadaan istirahat nilai denyut jantung 60 sampai 80 kali per menit, saat olahraga denyut jantung akan meningkat, peningkatan denyut jantung sejalan dengan jenis olahraga yang dilakukan oleh seseorang yang dalam hal ini adalah senam kebugaran. Saat melakukan olahraga isi sekuncup akan meningkat hingga 40–60% dan peningkatan ini terjadi karena peningkatan aliran balik vena melalui mekanisme Frank-Starling atau karena peningkatan kontraktilitas miokardium yang dipicu oleh aktivitas simpatis.

Berdasarkan penelitian Mardius dan Astuti (2017) yang dilakukan terhadap lansia, jumlah aliran darah ke otot pada saat beraktivitas akan meningkat, peningkatan jumlah aliran ke otot hasil dari peningkatan metabolisme asam laktat yang menimbulkan pelebaran kapiler dan arteriol sehingga olahraga berperan dalam menentukan jumlah oksigen yang ditransportasikan melalui darah yang diserap oleh paru. Sistem kardiovaskular berperan dalam memompa dan mendistribusikan darah dan oksigen ke seluruh tubuh. Hasilnya terdapat peningkatan nilai volume oksigen maksimal dan peningkatan tingkat kebugaran dan menunjukkan bahwa senam lansia berpengaruh terhadap peningkatan tingkat kebugaran fisik. Dengan bertambahnya tingkat pengetahuan pada lansia tentang penyakit Hipertensi serta aplikasi demonstrasi senam kebugaran diharapkan lansia akan lebih termotivasi untuk selalu menjaga kesehatan serta meningkatkan aktivitas fisik salah satunya dengan melakukan senam kebugaran secara mandiri seperti yang telah diajarkan.

Kesimpulan

Dari kegiatan pengabdian ini diperoleh hasil bahwa Sebelum dilakukan penyuluhan mayoritas lansia memiliki pengetahuan yang rendah yaitu sebanyak 23 lansia (76,66%), sedangkan setelah dilakukan penyuluhan mayoritas lansia memiliki pengetahuan sedang tentang penatalaksanaan hipertensi yaitu 24 lansia (80%). Kegiatan penyuluhan kesehatan dan senam kebugaran sangat penting dilakukan pada lansia sebagai kelompok yang rentan. Penyuluhan kesehatan bertujuan tidak hanya untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran saja tetapi lebih ditujukan pada terjadinya perubahan sikap dan perilaku penderita.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Rektor Universitas Duta Bangsa Surakarta atas ijin yang diberikan kepada penyuluh, kepala Puskesmas Grogol Sukoharjo, bidan desa Kadokan, seluruh kader kesehatan desa Kadokan serta peserta kegiatan kelompok Posyandu Lansia desa Kadokan, kecamatan Grogol, kabupaten Sukoharjo.

Daftar Pustaka

- Kilic, M., Uzunçakmak, T., & Ede, H. (2016). The effect of knowledge about hypertension on the control of high blood pressure. *International Journal of the Cardiovascular Academy*, 2(1), 27–32.
- Lengkong dkk (2016), Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Kebugaran Jantung Paru Di Panti Werdha Bethania Lembean. *J e-Biomedik (eBm)*. Juli;4(2):2–4.
- Mardius A & Astuti Y (2017), Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kebugaran Jasmani Warga Perumahan Pondok Pinang Kelurahan Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. *J Educat Res Evaluat*;1(3):147–52.
- Notoatmodjo, S (2011), Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni, Jakarta, Rineka Cipta.
- Raina,D.P.dkk. (2014), Pengaruh Penyuluhan Kesehatan terhadap Perilaku Pengetahuan Klien Hipertensi di Puskesmas Bahu Manado, *Jurnal Keperawatan, Program Keperawatan Studi Fakultas Kedokteran, Universitas Sam Ratulangi Manado*.
- Suprayitno, E & Humaizah, N (2020), Pendampingan Lansia Dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi, *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, Volume 4 Nomor 1, DOI: <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i1.3001>
- Taubah, H., (2012), Hubungan Pengetahuan Penderita Hipertensi dengan tindakan Hipertensi , Program Pencegahan Skripsi , Studi Ilmu Keperawatan Stikes Ngudia Husada Madura.
- Sholaikhah Sulistyoningtyas & Didik Tamtomo (2016), “Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Sikap Remaja Dalam Merawat Organ Reproduksi”, *Jurnal Penelitian Humaniora*, 21(2), pp. 119–128. Available at: <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>