

Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi Pada Lansia di Dukuh Turi, Bembanglipuro, Bantul

Istichomah^{1*}

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta

*e-mail : istichomahusman@yahoo.com

Abstrak

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan ketika terjadi peningkatan tekanan darah yang dapat berlanjut pada gangguan sistem organ, seperti stroke untuk otak, penyakit jantung coroner, gangguan pembuluh darah jantung dan gangguan otot jantung. Penyakit ini telah menjadi masalah utama dalam kesehatan masyarakat yang ada di Indonesia maupun di beberapa negara yang ada di dunia. Salah satu upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan pada lansia adalah melalui penerapan gaya hidup yang sehat. Hal ini akan tercapai jika lansia mendapatkan informasi yang benar tentang kesehatan baik melalui media elektronik maupun melalui metode penyuluhan. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi melalui pemahaman yang baik terutama tentang definisi, penyebab, tanda gejala, pencegahan dan pengobatan sehingga lansia mempunyai sikap yang positif dan menerapkan pola hidup yang sehat. Metode yang digunakan pada dalam kegiatan pengabdian ini adalah melalui penyuluhan kesehatan melalui ceramah dan tanya jawab. Hasil dari penyuluhan kesehatan yang telah diketahui bahwa peserta sangat aktif dalam mengikuti kegiatan ini. Berdasarkan kuesioner yang diberikan kepada peserta sebelum dan sesudah penyuluhan, pemahaman peserta tentang pengertian hipertensi mengalami rerata peningkatan dari sebagian besar berpengetahuan cukup 60% menjadi sebagian besar berpengetahuan baik sebesar 86%. Penyuluhan penting dilakukan secara terus menerus dengan metode yang tepat agar masyarakat dapat terpelihara pola kesehatannya sehingga derajat kesehatan yang optimal dapat tercapai.

Kata kunci : penyuluhan kesehatan, hipertensi, lansia, Bembanglipuro

Abstract

Hypertension or high blood pressure is a condition which the blood pressure in the arteries is persistently elevated. Hypertension symptoms caused continue for a target organ, such as a stroke for the brain, coronary heart disease for heart blood vessels and for the heart muscle. This disease has become a major problem in public health in Indonesia and in several countries in the world. The purpose of health education in community is to improve the health status, especially in the elderly who increase hypertension through a healthy lifestyle. The method is giving health education through discussion. The results of health education are well known that participants are very active in participating in this activity. Based on questionnaires given to participants before and after counseling, participants understanding of the knowledge of hypertension increased 80%, understanding of the prevention of hypertension increased 67%, understanding of curing of hypertension increased 68%, understanding of prevention and treatment of hypertension increased 76%. So that, Continuing Health education is very important to increased health lifestyle.

Keywords : health education, hypertension, elderly, Bembanglipuro

1. PENDAHULUAN

Hipertensi adalah keadaan yang tidak normal pada tekanan darah yang dapat mengganggu sistem organ lainnya dan dapat mengakibatkan penyakit lainnya seperti stroke, dan jantung coroner (Bruner & Suddart, 2002). Hipertensi menjadi problem dalam masalah kesehatan yang ada di berbagai belahan dunia, tidak terkecuali di Indonesia.

Tahun 2025 diprediksi akan terjadi peningkatan kasus hipertensi dari 639 kasus di tahun 2000 menjadi 1,15 milyar. Negara Indonesia yang merupakan negara dengan banyak pedesaan, ternyata mempunyai prevalensi penderita hipertensi yang belum dapat menjangkau pelayanan kesehatannya. Sebagian besar penyebab lainnya karena penatalaksanaan pengobatan yang belum benar, maupun dari segi *case finding*nya. Hal ini diperberat dengan sebagian besar penderitanya tidak mempunyai keluhan walaupun menderita hipertensi (Sulistyaningsih, 2011)

Indonesia merupakan negara berkembang perlu memperhatikan tindakan untuk mencegah timbulnya penyakit seperti hipertensi, kardiovaskuler, penyakit degeneratif dan lain-lain, sehingga potensi bangsa berupa sumber daya manusia yang unggul dapat lebih dioptimalkan proses pembangunan. Orang dewasa dengan usia 45 tahun ke atas memerlukan intervensi khusus atau program preventif yang lebih fokus dan terarah agar kualitas hidupnya dapat terus ditingkatkan. (Sulistyaningsih, 2011) . Tujuan program penanggulangan penyakit kardiovaskuler adalah mencegah bertambahnya risiko penyakit kardiovaskuler di masyarakat dengan menghindari faktor penyebab seperti gaya hidup yang tidak sehat.

Lansia atau lanjut usia merupakan fase yang sudah diatur oleh Tuhan, yang ditandai dengan peningkatan kelemahan, meningkatnya kerentanan tubuh terhadap berbagai macam penyakit, lingkungan yang berubah-ubah, hilangnya ketangkasan dan berkurangnya mobilitas serta perubahan secara fisiologis. Kesehatan fisik pada lansia mengalami penurunan terutama berkaitan dengan energi, aktivitas, kapasitas kerja, kesakitan dan ketergantungan pada perawatan medis. Hal ini membuat lansia menjadi kurang maksimal dalam melangsungkan kehidupannya. (Murwani, 2020)

Dusun Sidomulyo merupakan salah satu dusun di kabupaten Bantul dengan masalah hipertensi yang paling menonjol. Oleh karena itu, masyarakat sangat membutuhkan adanya informasi tentang penanganan dan pencegahan hipertensi yang benar. Kegiatan ini bekerja sama dengan pihak Puskesmas Bambanglipuro.

Kecamatan Bambanglipuro berada di sebelah Selatan dari Ibukota Kabupaten Bantul. Kecamatan Bambanglipuro mempunyai luas wilayah 2.282,1780 Ha. Alamat kantor kecamatan yaitu Jl. Samas, Bambanglipuro Bantul. Desa di wilayah administrasi Kecamatan Bambanglipuro, Desa Sumbermulyo, Desa Sidomulyo, Desa Mulyodadi. Wilayah Kecamatan Bambanglipuro berbatasan dengan Kecamatan Bantul di bagian utara; Kecamatan Pundong di bagian timur; Kecamatan Kretek di bagian selatan, dan Kecamatan Pandak di bagian barat. (Pemerintah Kabupaten Bantul, 2020)

Keadaan geografis kecamatan Bambanglipuro yang cukup jauh dari pusat perkotaan dan masih minimnya pemanfaatan pelayanan kesehatan membuat masyarakatnya menjadi butuh akan informasi yang benar tentang berbagai penyakit, salah satunya hipertensi yang menjadi kasus cukup menonjol di daerah Bambanglipuro. Oleh sebab itu penyuluh melakukan kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan kesehatan bersama tim dari STIKes Yogyakarta dan Puskesmas Bambanglipuro, Bantul dengan waktu yang telah disepakati oleh pihak kepala Dukuh Turi, Bambanglipuro, Bantul dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan para

lansia yang ada di daerah tersebut. Sementara itu, dukuh di daerah Bambanglipuro lainnya seperti Dukuh Ngajaran maupun Dukuh Plebengan sudah pernah dilakukan penyuluhan dengan tema yang sama pada lansia, sehingga penyuluh melakukan penelitian di tempat tersebut.

2. METODE

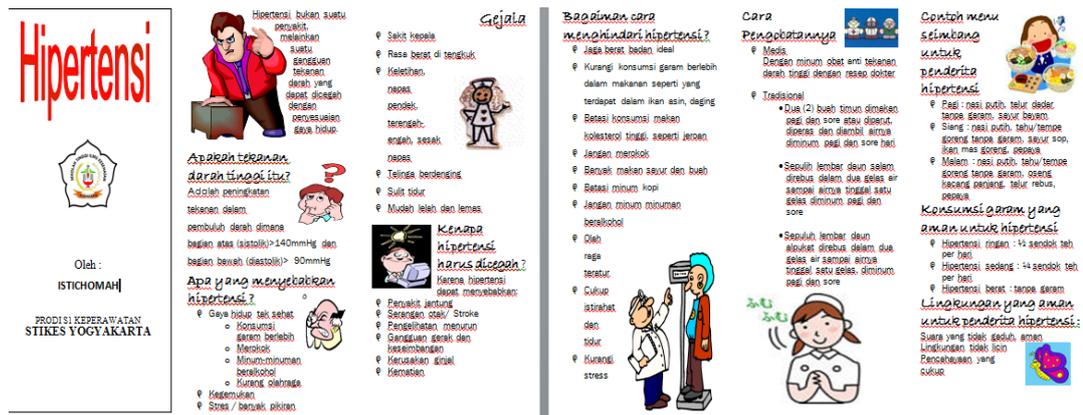
Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada Selasa, 25 Juni 2019 di dukuh Turi Bambanglipuro, Bantul. Dalam melaksanakan kegiatan penyuluhan kesehatan ini, pengabdian bekerjasama dengan Puskesmas Bambanglipuro Bantul untuk memecahkan masalah yang dihadapi. Pelaksanaan penyuluhan dilakukan selama 60 menit dengan metode ceramah dengan media memberikan leaflet dan dilanjutkan dengan tanya jawab. Setelah dilakukan diskusi, pengabdian melakukan evaluasi dengan cara memberikan kuesioner kepada lansia. Kuesioner diisi pada hari itu juga, dengan bimbingan dari mahasiswa yang menjadi tim penyuluh terutama bagi lansia yang sudah renta untuk menjawab pertanyaan dari kuesioner.

- a. Metode yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan ini adalah dengan ceramah dengan media memberikan leaflet dan dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab tentang hipertensi. Sebelum dan sesudah acara penyuluhan dilakukan pembagian kuesioner yang harus diisi oleh lansia, dengan mengisi langsung maupun dengan dibantu oleh tim dalam pengisiannya. Hal ini dilakukan untuk mengevaluasi kegiatan sehingga dapat diketahui apakah terjadi perubahan tingkat pemahaman terkait hipertensi pada lansia sebelum dan sesudah penyuluhan. Kuesioner ini berisi tentang 15 pernyataan benar dan salah mengenai pengertian, penyebab, tanda gejala, pencegahan dan pengobatan hipertensi. Kuesioner ini akan menunjukkan hasil pengetahuan baik jika persentase jumlah benar sebesar 76%-100%, cukup jika persentase 56% - 75%, dan jika persentase < 56% berarti mempunyai pengetahuan kurang (Arikunto, 2010)
- b. Kegiatan penyuluhan ini dihadiri oleh 28 lansia yang bertempat di rumah Kepala Dukuh Turi, Kecamatan Bambanglipuro, Bantul. Lansia yang datang tidak secara bersamaan atau silih berganti sehingga penyuluhan dilakukan ada secara berkelompok 2-5 orang maupun dengan individu secara insidental. Kegiatan ini diikuti oleh lansia yang mengalami hipertensi maupun yang tidak mengalami hipertensi. Hal ini bertujuan agar pengobatan dan pencegahan dapat dilakukan pada lansia secara bersamaan. Para lansia nampak aktif bertanya dan melakukan umpan balik terhadap pertanyaan yang diajukan oleh penyuluh.

3. HASIL



Gambar 1. Penyuluhan dengan menggunakan leaflet dan pembagian kuesioner



Gambar 2. Media Leaflet yang digunakan dalam Penyuluhan



Gambar 3. Penyuluhan Kesehatan dan Evaluasi Bersama dengan Tim dari Puskesmas Bambanglipuro ,Bantul

Tabel 1. Rerata tingkat pemahaman peserta penyuluhan hipertensi

Keterangan	Nilai rerata	Kategori
Pengetahuan pre test penyuluhan	60%	Cukup
Pengetahuan post test penyuluhan	86%	Baik

4. PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat berupa penyuluhan kesehatan tentang hipertensi ini dilakukan dengan menggunakan media leaflet yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat di dukuh Turi, Bambanglipuro Bantul. Hasil rata-rata nilai berdasarkan kuesioner yang diberikan kepada peserta sebelum dan sesudah penyuluhan ditunjukkan dalam tabel atas.

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa pengetahuan dan pemahaman peserta tentang hipertensi sebelum dilakukannya penyuluhan sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan 60% atau dalam kategori cukup, sedangkan setelah dilakukannya penyuluhan tentang hipertensi sebagian besar mempunyai nilai 86% yang berarti baik. (Arikunto, 2010) Hal ini menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta tentang definisi, penyebab, tanda gejala, pencegahan dan pengobatan tentang hipertensi

Penyuluhan kesehatan pada lansia harus dilakukan secara terus menerus dengan metode yang tepat. (Dona & J.K, 2011) Hal ini bertujuan agar penyuluhan tersebut dapat bermakna dan mampu mengubah bukan hanya pengetahuan namun juga sikap dan perilaku ke arah yang lebih sehat. Metode yang digunakan harus tepat agar pengetahuan tidak berhenti pada pemahaman namun juga penerapan dalam kehidupan sehari-hari. (Utami, Sri; Purwani, Wice, 2019)

Metode penyuluhan yang berlangsung cepat tidak dapat mengubah tingkat pemahaman yang mendalam, untuk itu diperlukan metode yang berlanjut dan terarah. (Lucimere, Bohna; Couto, Pedrosa; Ramoa, Ana; Fernando, Castro, 2020)) Metode ini harus dikembangkan dengan metode yang lain agar perubahan pengetahuan, sikap dan perilaku tentang pencegahan hipertensi dapat terjadi pada masyarakat. Metode penyuluhan lain yang dapat diterapkan di masyarakat agar lebih antara lain adalah dengan simulasi. Melalui simulasi, masyarakat dapat dengan jelas dan menerapkan dengan lebih mudah dalam kesehariannya (Agrina, 2019) Berdasarkan hasil evaluasi berupa pengisian kuesioner dapat dilihat bahwa peningkatan pengetahuan terutama pada poin tanda dan gejala serta pencegahan dan pengobatan mengalami peningkatan pengetahuan .

Sesuai dengan hasil penelitian (Sulistyaningsih, 2011), menyebutkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi individu untuk melakukan perawatan tekanan darah tinggi adalah tingkat pengetahuan, tingkat pendidikan, pengalaman, penghasilan, kepercayaan, dan tradisi. Perawatan hipertensi adalah usaha yang dilakukan untuk mengontrol tekanan darah agar tetap dalam batas normal. Dengan penyuluhan hipertensi ini diharapkan lansia dapat semakin meningkat pengetahuannya, semakin memahami pentingnya menerapkan pola hidup sehat, sehingga hipertensi dapat diatasi dengan memodifikasi gaya hidup yaitu dengan pengaturan pola makan yang rendah natrium, diet kolesterol, diet serat, diet rendah energi, berolahraga, menghindari rokok, menghindari alkohol, mengurangi kafein, mengontrol stres, memeriksakan kesehatan dan mengkonsumsi obat anti hipertensi.

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan tentang hipertensi di rumah kepala Dukuh ini berjalan lancar dan para peserta berperan aktif. Diharapkan tujuan dilakukannya penyuluhan ini adalah pengetahuan lansia semakin memahami pencegahan dan pengobatan hipertensi yang dialaminya melalui pola hidup yang sehat. Dengan demikian derajat kesehatan masyarakat semakin meningkat dan mengurangi angka penderita penyakit tidak menular terutama pada lansia.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan di Dukuh Turi Bambanglipuro, Bantul dapat disimpulkan bahwa kegiatan dapat berjalan lancar. Peserta terdiri dari ibu-ibu dan bapak-bapak pra lansia dan lansia yang tinggal di Dukuh Turi, Bambanglipuro, Bantul. Peserta nampak antusias mengikuti kegiatan tersebut. Hal ini terbukti dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan oleh peserta penyuluhan. Selain itu juga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pengetahuan lansia tentang definisi, penyebab, tanda dan gejala pencegahan dan pengobatan hipertensi mengalami peningkatan dari 60% atau pengetahuan cukup menjadi sebesar 86% atau mempunyai pengetahuan baik.

6. SARAN

Berdasarkan hasil penyuluhan yang telah dilakukan di rumah kepala Dukuh Turi Bambanglipuro, Bantul, perlu ada pemeriksaan kesehatan dan penyuluhan dengan metode yang lebih tepat seperti simulasi maupun demonstrasi secara rutin setiap bulan. Hal ini dilakukan agar pola hidup sehat yang dapat diterapkan bagi seluruh lansia sehingga derajat kesehatan dapat tercapai bagi seluruh warga.

7. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Kepala Dukuh Turi , Bambanglipuro Bantul yang telah menyediakan waktu, tenaga dan tempat tinggalnya sehingga acara tersebut dapat berlangsung dengan lancar. Selain itu juga kepada warga masyarakat Dukuh Turi, Bambanglipuro, Bantul atas partisipasi dan keaktifannya dalam kegiatan tersebut, demikian pula dengan Kepala Puskesmas Bambanglipuro, Bantul beserta jajarannya, kami ucapkan terimakasih atas kerjasamanya yang baik.

8. DAFTAR PUSTAKA

- Agrina, S. f. (2019). The effectiveness of simulation health education to mother breastfeeding skill between two groups in rural area of Riau, Indonesia☆. *Enfermeria Clinica*, 9-12.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bruner, & Suddart. (2002). *Keperawatan Medikal Bedah2*. Jakarta: EGC.
- Dona, W., & J.K. (2011). *Knowledge of young African American adults about heart disease: a cross-sectional survey*. *Spinger Link*. Spinger Link.
- Lucimere, Bohna; Couto, Pedrosa; Ramoa, Ana; Fernando, Castro. (2020, March 7). Effects of a Short Health Education Intervention on Physical Activity, Arterial Stiffness and Cardiac Autonomic Function in Individuals with Moderate-to-High Cardiovascular risk. *Patient Education And Counseling*.
- Murwani, A. (2020). *Model Promosi Kesehatan pada Program Perawatan Kesehatan Masyarakat untuk meningkatkan Kualitas Hidup lansia2*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Pemerintah Kabupaten Bantul. (2020). *Profil Kecamatan Bambanglipuro, Bantul*. Bantul, Yogyakarta: Bantulkab.go.id.
- Sulistyaningsih, A. (2011). Hubungan antara Pendidikan kesehatan dengan. *Universitas Aisyiyah Yogyakarta*.
- Utami, Sri; Purwani, Wice. (2019, March). increasing mothers' knowledge of cervical cancer risk through peer group health education with "PinKa" method. *Enfermeria Clinica*, 29, 52-55.