

Penyuluhan Kesehatan dan Senam Hipertensi pada Lansia di Desa Solea Kabupaten Seram Bagian Barat

Zasendy Rehena*¹, Andriana Ritje Nendissa²

^{1,2}Fakultas Kesehatan, Universitas Kristen Indonesia Maluku, Ambon

*e-email: rehenasendi@gmail.com

Diterima: 25 September 2021; Direvisi: 12 Oktober 2021; Disetujui: 23 Oktober 2021

Abstract

The KKN-PPM activity in Solea Village, West Seram Regency was carried out based on the problems of the partner group that hypertension in Solea was included in the list of 10 non-communicable diseases that mostly suffered by the elderly. Based on the team's interviews with health workers in Solea village, information was obtained that most of the elderly did not understand how to prevent, recognize and treat hypertension symptoms, as well as the lack of participation of the elderly in elderly posyandu activities so that it had an impact on their health. The aim of the KKN-PPM is to improve the health and knowledge of the elderly about hypertension, and efforts to overcome it through counseling activities, blood pressure checks and hypertension exercises. The methods used are as follows: 1) Counseling about hypertension, its causes, symptoms, and efforts to overcome it, 2) Examination of blood pressure in the elderly, 3) Implementation of hypertension exercise. The results of this activity were: 1) The knowledge of the elderly increased after counseling activities, 2) The first examination showed that there were 10 people (41.7%) of normal elderly blood pressure (41.7%), 8 people (33.3%) prehypertension, stage- hypertension. 1 totaled 5 people (20.8%), and stage-2 hypertension only 1 person (4.2%), 3) Anti-hypertensive exercise which was done 2 times in 2 weeks showed a change in blood pressure in the elderly, from hypertension to normal.

Keywords: Health education, hypertension gymnastics, elderly

Abstrak

Kegiatan KKN-PPM di desa Solea Kabupaten Seram Bagian Barat dilakukan berdasarkan permasalahan dari kelompok mitra bahwa penyakit hipertensi di desa Solea termasuk dalam urutan 10 penyakit tidak menular yang banyak diderita oleh lansia. Berdasarkan wawancara Tim dengan petugas kesehatan di desa Solea diperoleh informasi bahwa sebagian besar para lansia kurang memahami tentang cara mencegah, mengenali dan mengatasi gejala hipertensi, juga kurangnya partisipasi lansia dalam kegiatan posyandu lansia sehingga berdampak pada kesehatan mereka. Tujuan KKN-PPM adalah untuk meningkatkan kesehatan dan pengetahuan lansia tentang hipertensi, dan upaya penanggulangannya melalui kegiatan penyuluhan, pemeriksaan tekanan darah dan senam hipertensi. Metode yang digunakan adalah sebagai berikut: 1) Penyuluhan tentang hipertensi, penyebab, gejala, dan upaya penanggulangannya, 2) Pemeriksaan tekanan darah lansia, 3) Pelaksanaan Senam hipertensi. Hasil dari kegiatan ini adalah: 1) Pengetahuan para lansia meningkat sesudah kegiatan penyuluhan, 2) Pemeriksaan pertama menunjukkan bahwa tekanan darah lansia yang normal ada 10 orang (41,7%), prehipertensi 8 orang (33,3%), hipertensi stage-1 berjumlah 5 orang (20,8%), dan hipertensi stage-2 hanya 1 orang (4,2%), 3) Senam anti hipertensi yang dilakukan 2 kali dalam 2 minggu menunjukkan adanya perubahan tekanan darah pada lansia, yakni dari hipertensi menjadi normal.

Kata kunci: Pendidikan Kesehatan, Senam Hipertensi, Lansia

1. PENDAHULUAN

Penduduk tua baik di negara maju maupun negara berkembang semakin bertambah dengan pesat, hal ini disebabkan oleh karena angka fertilitas (kelahiran) dan mortalitas (kematian) yang menurun, dan angka harapan hidup (*life expectancy*) yang semakin meningkat, sehingga dapat mengubah secara keseluruhan struktur penduduk di dunia. Beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya proses penuaan penduduk sehingga memiliki harapan hidup yang baik antara lain, peningkatan gizi, sanitasi, pelayanan kesehatan, kemajuan tingkat pendidikan dan sosial ekonomi yang semakin baik sehingga populasi lansia diprediksi akan terus mengalami peningkatan secara global (Lusiane, 2019).

Di Indonesia peningkatan jumlah lansia yang mengalami proses penuaan merupakan suatu perhatian khusus. Dalam proses penuaan muncul berbagai perubahan yang berkaitan dengan kesehatan lansia sehingga perlu perhatian khusus diantaranya adalah perubahan fisik, penurunan kognitif, perasaan, sosial, dan seksual yang semuanya itu berhubungan dengan berlangsungnya proses penuaan yang dialami oleh lansia. Pemasalahan kesehatan yang sering terjadi pada lansia dan menjadi penyakit utama yang diderita lansia adalah perubahan pada sistem kardiovaskuler. Penyakit pada lansia yang berkaitan dengan sistem kardiovaskuler ini akan berdampak pada penyakit lain seperti Hipertensi, penyakit jantung koroner, jantung pulmonik, kardiomiopati, stroke, gagal ginjal yang semuanya dapat memakan korban (Lusiane, 2019; Agustina, dkk. 2014; Herawati, dkk. 2020).

Hipertensi merupakan suatu keadaan meningkatnya tekanan darah sistolik lebih dari sama dengan 140 mmHg dan diastolik lebih dari sama dengan 90 mmHg setelah pengukuran selama dua hari beturut-turut (Bianti, 2015). Hipertensi dapat menimbulkan kerusakan organ tubuh, baik secara langsung akibat kenaikan tekanan darah pada organ maupun tidak langsung karena adanya autoantibodi terhadap reseptor AT1 angiotensin II, stres oksidatif, down regulation dari ekspresi nitric oxide synthase, dan lain-lain (Bianti, 2015; Prakosa, dkk. 2014).

Faktor risiko hipertensi terdiri atas 2 faktor yaitu faktor yang tidak bisa diubah dan yang dapat diubah. Faktor risiko hipertensi yang dapat diubah antara lain *life style* (gaya hidup) yang tidak sehat, stres, merokok, obesitas. Hipertensi yang tidak dapat diubah antara lain jenis kelamin, umur, suku bangsa, faktor genetik (Bianti, 2015). Hipertensi merupakan penyakit multifaktorial yang munculnya oleh karena interaksi berbagai faktor. Tekanan darah bisa meningkat seiring dengan bertambahnya umur. Setelah seseorang berumur lebih dari 45 tahun, dinding arteri akan mengalami penebalan karena adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan menjadi kaku (Gede, 2013; Ramadhini dan Suryati, 2018).

Di negara-negara maju prevalensi hipertensi sangat tinggi. Hipertensi tidak hanya terjadi di negara maju tetapi juga di negara berkembang seperti Indonesia. Prevalensi Hipertensi di Indonesia tahun 2018 berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) menunjukkan angka mencapai 34,1%. Angka ini meningkat tajam jika dibandingkan dengan tahun 2013 yakni 25,8%, Provinsi dengan angka prevalensi tertinggi adalah Kalimantan Selatan sebesar 44,1% dan terendah adalah provinsi Papua sebesar 22,2% (Lusiane, 2019). Sedangkan untuk Provinsi Maluku Prevalensi hipertensi meningkat di tahun 2018 yakni sebesar 31,7% (Kementerian Kesehatan, 2018).

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh tim KKN-PPM di Negeri Solea Kabupaten Seram Bagian Barat didapatkan data bahwa terdapat 10 penyakit utama yang diderita oleh masyarakat di Negeri Solea Kabupaten Seram Bagian Barat. Dari 10 penyakit tersebut diantaranya adalah hipertensi yang terjadi pada sebagian besar usia lansia. Berdasarkan hasil wawancara dengan Raja Negeri Solea bahwa rata-rata usia lansia di Negeri solea adalah > 75 tahun bahkan ada mencapai usia 93 tahun. Hasil wawancara lanjut menunjukkan sebagian besar dari mereka menyatakan bahwa sudah terbiasa dengan tekanan darah yang lebih dari 140 karena mereka beranggapan bahwa itu adalah penyakit yang biasa dialami oleh para lansia sehingga mereka merasa tidak perlu untuk melakukan upaya pencegahan dan pengobatan.

Penyuluhan kesehatan, pemeriksaan tekanan darah, dan kegiatan senam hipertensi yang merupakan salah satu bentuk intervensi terhadap gangguan kesehatan yakni hipertensi harus ditujukan pada lansia dengan harapan bahwa mereka mampu untuk mempraktekan itu bagi kesehatan mereka sendiri (Gede, 2013). Walaupun mereka sudah lansia tetapi mereka masih tetap kuat dan berumur panjang karena mereka juga merupakan harapan keluarga. Dengan demikian sangat diperlukan penyuluhan, pemeriksaan tekanan darah, dan senam anti hipertensi bagi lansia sehingga dapat meningkatkan kesehatan lansia.

Berdasarkan gambaran permasalahan mitra tersebut maka sebagai tim dosen yang mempunyai kompetensi dibidangnya menawarkan Program (KKN-PPM) Kuliah Kerja Nyata-Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat merupakan sebuah solusi yang strategis kepada mitra dengan memberikan penyuluhan tentang gizi seimbang untuk cegah hipertensi, faktor penyebab hipertensi pada lansia, gejala dan upaya penanggulangannya, pemeriksaan tekanan darah, serta pelaksanaan senam hipertensi.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan adalah penyuluhan, pengukuran tekanan darah lansia dan praktek senam hipertensi yang dimodifikasi dengan menggunakan lagu Mogi. Metode yang digunakan adalah: 1) Penyuluhan tentang gizi seimbang untuk cegah hipertensi, faktor penyebab hipertensi, gejala dan upaya penanggulangannya, 2) Pengukuran tekanan darah menggunakan Tensimeter atau Sfigmomanometer yang dilakukan sebelum dan sesudah senam hipertensi pada minggu pertama dan kedua, 3) Praktek senam anti hipertensi dengan tujuan untuk membuat para lansia menjadi rileks sehingga tekanan darah lansia di desa Solea Kabupaten Seram Bagian Barat yang awalnya tinggi bisa turun menjadi normal.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Kegiatan Penyuluhan Kesehatan

Kegiatan penyuluhan merupakan kegiatan pertama dari tim KKN-PPM yang bertujuan untuk memberi pemahaman bagi para lansia tentang gizi seimbang untuk cegah hipertensi, faktor penyebab hipertensi, gejala dan upaya penanggulangannya. Tim yang terlibat dalam kegiatan ini terdiri dari 2 orang dosen Fakultas Kesehatan UKIM dan 10 orang mahasiswa UKIM yakni 6 orang Fakultas Kesehatan, 2 orang Fakultas Ilmu Sosial, dan 2 orang Fakultas Teknik. Kegiatan penyuluhan dapat dilaksanakan pada tanggal 6 Maret 2019 pukul 09.00 WIT, di Kantor Desa Solea. Untuk memudahkan pemahaman Lansia, materi yang diberikan pada saat penyuluhan menggunakan media power point, juga di berikan leafleat yang akan dibawa pulang sebagai sumber informasi tambahan bagi lansia. Leaflet tersebut berisi materi tentang hipertensi pada lansia, gejala, upaya penanggulangannya, dan jenis-jenis makanan yang memicu terjadinya hipertensi pada lansia. Untuk mengukur pengetahuan lansia, maka dilakukan tes awal (*pre test*) dan tes akhir setelah penyuluhan (*post test*). Para lansia sangat antusias dalam mengikuti kegiatan penyuluhan, mereka sangat aktif dalam kegiatan penyuluhan yakni pada saat sesi tanya jawab. Mereka sangat perhatian terhadap penyampaian materi oleh Tim KKN-PPM. Berikut ini adalah kegiatan penyuluhan yang terlihat di Gambar 1.

Setelah selesai penyuluhan, para lansia beristirahat sejenak untuk mengikuti test akhir dengan menggunakan lembar pertanyaan untuk mengukur pemahaman lansia terhadap materi yang telah disampaikan. Deskripsi pengetahuan lansia pada saat sebelum dan sesudah penyampaian materi oleh tim terlihat pada Tabel 1.



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan di Desa Solea

Tabel 1. Pengetahuan lansia tentang Hipertensi di Desa Solea

Pengetahuan	Pretest		Posttest	
	n	%	n	%
Baik (> 60)	8	33,3	24	100
Kurang (\leq 60)	16	66,7	0	0
Total	24	100	24	100

Hasil pada tabel diatas menunjukkan bahwa pengetahuan lansia dengan kategori baik pada saat pretest berjumlah 8 orang (33,3%) dan pengetahuan kurang 16 orang (66,7%), setelah posttest meningkat menjadi baik yakni 100%. Berdasarkan hasil tersebut maka dilakukan uji *T-test* yang hasilnya dapat terlihat pada Tabel 2 berikut ini.

Tabel 1. Hasil *T-Test* pengetahuan lansia di Desa Solea

Pengetahuan	Rata-rata	N	Standar Deviasi	t	df	pvalue
Sebelum penyuluhan	44.583	24	9.770	-16.956	23	0,000
Sesudah penyuluhan	77.916	24	5.882			

Hasil *Uji T-test* menunjukkan rata-rata pengetahuan lansia sebelum mendapat penyuluhan (*pre-test*) adalah 44,583 dan sesudah mendapat penyuluhan (*post-test*) adalah 77,916. Hasil ini menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan lansia setelah mendapat penyuluhan tentang gizi seimbang untuk cegah hipertensi, faktor penyebab hipertensi, gejala dan upaya penanggulangannya. Hasil Uji T-Test yang terlihat pada Tabel 2 juga menunjukkan bahwa nilai *P value* adalah $0,000 < \alpha 0,05$ yang berarti bahwa ada perbedaan pengetahuan lansia sebelum dan sesudah penyuluhan tentang hipertensi.

3.2 Pengukuran Tekanan Darah

Tim KKN PPM bersama tenaga kesehatan yang bertugas di desa Solea melakukan kegiatan pemeriksaan tekanan darah lansia menggunakan tensimeter atau *Sfigmomanometer*. Kegiatan ini berlangsung pada tanggal 08 Maret 2019 pk1 08.00 pagi di kantor desa Solea dan dilakukan sebelum intervensi senam hipertensi. Kegiatan ini dilakukan bertepatan dengan kegiatan posyandu lansia, dengan demikian dapat mempermudah tim dalam melakukan pengukuran tekanan darah. Sebelum kegiatan ini dilaksanakan, terlebih dahulu tim melakukan koordinasi dengan petugas kesehatan yang bertugas pada puskesmas desa Solea, juga koordinasi dengan

pemerintahan desa Solea, yang diwakilkan oleh Sekertaris Desa. Tim melakukan kegiatan pengukuran tekanan darah sesuai SOP yang berlaku, tim melakukan pengukuran yang di bantu dan di observasi oleh petugas puskesmas hingga kegiatan ini terlaksana dengan baik.

Pengukuran tekanan darah yang kedua dilakukan pada tanggal 15 Maret 2019 setelah selesai kegiatan senam hipertensi pada minggu ke-II. Kegiatan pengukuran tekanan darah para lansia dibagi menjadi 2 kelompok, sehingga dapat mempermudah dan mempercepat tim dalam melakukan pengukuran sampai selesai dengan baik. Proses kegiatan pengukuran tekanan darah lansia yang terlihat di Gambar 2 berikut ini.

Pengukuran tekanan darah pertama dilakukan sebelum dilakukan intervensi berupa pendidikan kesehatan dan senam hipertensi, sehingga tim KKN-PPM dapat mengukur apakah ada perubahan setelah intervensi. Tekanan darah lansia di klasifikasikan menurut JNC VII (Rahmatika, 2021). Hasil pengukuran tekanan darah pada lansia di Desa Solea sebelum dan sesudah intervensi terlihat di Tabel 3.



Gambar 2. Pengukuran tekanan darah lansia di Desa Solea

Tabel 3. Tekanan darah lansia sebelum dan sesudah intervensi di Desa Solea

Klasifikasi Tekanan darah	Ambang Batas	Sebelum Intervensi		Sesudah intervensi	
		n	%	n	%
Normal	Sistolik < 120 mmHg dan Diastolik < 80 mmHg	10	41,7	24	100
Prehipertensi	Sistolik 120-139 mmHg dan Diastolik 80-89 mmHg	8	33,3	0	0
Hipertensi stage-1	Sistolik 140-159 mmHg dan Diastolik 90-99 mmHg	5	20,8	0	0
Hipertensi stage-2	Sistolik \geq 160 mmHg dan Diastolik \geq 100 mmHg	1	4,2	0	0
Total		24	100	24	100

Hasil pengukuran tekanan darah lansia pada minggu ke-I menunjukkan bahwa lansia yang memiliki tekanan darah normal 10 orang (41,7%), prehipertensi 8 orang (33,3%), hipertensi stage-1 berjumlah 5 orang (20,8%), hipertensi stage-2 hanya 1 orang (4,2%). Hasil pengukuran tekanan darah lansia pada minggu ke-II adalah normal. Hal ini menunjukkan bahwa senam hipertensi dengan menggunakan lagu Mogie-E efektif menurunkan tekanan darah lansia di desa Solea.

3.3 Kegiatan Senam Hipertensi

Senam anti hipertensi yang diterapkan bagi para lansia dapat menurunkan tekanan darah. Hal ini disebabkan karena aliran darah dan pasokan oksigen meningkat ke dalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya otot jantung (Putu, dkk. 2019). Kegiatan penyuluhan melibatkan 2 orang dosen dan 10 orang mahasiswa UKIM. Kegiatan ini berlangsung 2 kali dalam 2 minggu yakni hari Jumat tanggal 8 dan 15 Maret 2019, di Balai desa Solea. Kegiatan ini bertepatan dengan program di negeri Solea yaitu setiap hari jumat ada kegiatan bersih-bersih lingkungan juga kegiatan olahraga lainnya yang dapat meningkatkan kesehatan masyarakat sehingga untuk kegiatan senam hipertensi sangat ramai, karena semua warga juga mendukung kegiatan dimaksud. Gerakan senam anti hipertensi dipandu oleh tim KKN-PPM UKIM Ambon.

Masyarakat memberikan dukungan dan semangat kepada para lansia untuk melakukan senam anti hipertensi sehingga mereka dapat melakukannya secara serius sampai selesai senam. Kegiatan ini didukung juga dengan fasilitas yang sudah dipersiapkan dari pihak negeri seperti lokasi untuk senam, alat soudsistem untuk memutar lagu sebagai panduan untuk melakukan gerakan senam. Senam hipertensi yang digunakan merupakan hasil modifikasi oleh Tim KKN-PPM dengan lagu judul Mogi-E. Kegiatan ini memberikan rasa gembira bagi semua para lansia, mereka tertawa bergembira. Rasa gembira itulah sehingga membuat para lansia merasa rileks dan tidak merasa bosan atau capek dan lelah setelah melakukan kegiatan senam anti hipertensi ini. Proses kegiatan senam anti hipertensi bagi lansia terlihat di Gambar 3.



Gambar 3. Kegiatan senam Hipertensi oleh lansia di Desa Solea

Setelah selesai melakukan senam hipertensi, maka para lansia di desa Solea dimintakan untuk beristirahat sejenak kurang lebih 30 menit dan selanjutnya dilakukan pengukuran tekanan darah yang terakhir setelah melakukan senam hipertensi. Hasil pengukuran di minggu ke-2 menunjukkan adanya perubahan tekanan darah dari hipertensi menjadi normal.

4. SIMPULAN

Kesimpulan dari Program KKN-PPM di Desa Solea Kabupaten Seram Bagian Barat antara lain:

1. Dari kegiatan pemeriksaan tekanan darah sebelum intervensi pada lansia dapat diketahui bahwa yang memiliki tekanan darah normal 10 orang (41,7%), prehipertensi 8 orang (33,3%), hipertensi stage-1 berjumlah 5 orang (20,8%), hipertensi stage-2 hanya 1 orang (4,2). Setelah dilakukan intervensi berubah menjadi normal.
2. Kegiatan penyuluhan bagi lansia di Negeri dapat meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi, gejala, upaya penanggulangannya, serta jenis-jenis makanan yang memicu terjadinya hipertensi pada lansia.
3. Para lansia sangat antusias untuk mengikuti kegiatan senam hipertensi karena kegiatan ini memberikan rasa gembira bagi semua para lansia, mereka tertawa dan bergembira dan rileks sehingga tekanan darah lansia dapat normal kembali.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Lembaga Pengabdian Masyarakat (LPM) UKIM Ambon yang telah mendanai kegiatan KKN-PPM ini sehingga dapat terlaksana.

DAFTAR PUSTAKA

- Lusiane Adam. 2019. Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia. *Jambura health and Sport Journal*, vol.1,No.2, Agustus 2019.
- Agustina. S., Mayang Sari. S., Savita R. 2014. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi Pada Lansia di Atas Umur 65 Tahun. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, Vol. 2, No. 4, Mei 2014.
- Herawati C, Indragiri S, Melati P. 2020. Aktivitas Fisik Dan Stres Sebagai Faktor Risiko Terjadinya Hipertensi Pada Usia 45 Tahun Keatas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* Vol. 7, No.2, Februari 2020.
- Nuraini Bianti. 2015. Risk Factors of Hypertension. *Jurnal Majority*. Volume 4 Nomor 5 Februari 2015.
- Fandinata. S. S & Ernawati Lin. 2020. *Management Terapi Pada Penyakit Degeneratif (Mengenal, Mencegah dan Mengatasi Penyakit Degeneratif, Diabetes Melitus dan Hipertensi*. Gresik. Penerbit: Graniti.
- Prakosa A. M, Wicaksono B, Damayanti. K.E, 2014. Hubungan Frekuensi Konsumsi Buah dan Sayur dengan Hipertensi pada Lansia di Desa Bolon Colomadu Karanganyar. *Nexus Kedokteran Komunitas* Vol 3. No.2. Desember 2014.
- Gede Doddy Tisna. 2013 Prevalensi Hipertensi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh pada Dosen Umur 40-59 Tahun Di Lingkungan Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja, *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*, Vol 7, No. 2 Oktober 2013.
- Ramadhini D & Suryati. 2018. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Asin Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Labuhanlabo Kota Padangsidempuan Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, Vol 3 No. 2 Desember 2018.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. Riset kesehatan dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Aufa Fitri Rahmatika. 2021. Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Medika Hutama*. Vol 2. No 2. Januari 2021.
- Ni Putu. S, Zulkifli, Made Anandam.P, 2019. Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019. *Jurnal Keperawatan terpadu (Integrated Nursing Journal)*. Vol 1. No 2, Oktober 2019.