

Peningkatan Pengetahuan Pencegahan Hipertensi Pada Anggota Senam Lanjut Usia di Puskesmas Rajabasa Indah Bandar Lampung

Dyah Wulan Sumekar Rengganis Wardani¹, Anggraini Janar Wulan¹, Fitria Saftarina¹, Endro Prasetyo Wahono²

¹Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

²Fakultas Teknik Universitas Lampung

Abstrak

Angka Harapan Hidup di Indonesia, khususnya di Provinsi Lampung mengalami peningkatan. Semakin tingginya Angka Harapan Hidup merujuk pada semakin meningkatnya kesejahteraan dan derajat kesehatan masyarakat. Akan tetapi, peningkatan Angka Harapan Hidup juga meningkatkan penyakit-penyakit degeneratif, diantaranya adalah hipertensi. Di sisi lain diketahui bahwa terdapat beberapa faktor risiko hipertensi yang dapat dicegah, sehingga dapat mengurangi risiko hipertensi atau efek dari hipertensi. Faktor risiko yang dapat dicegah diantaranya adalah pola makan yang kurang sesuai dan kurangnya aktivitas fisik. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan pencegahan hipertensi di Puskesmas Rajabasa, khususnya pada anggota senam lanjut usia. Pengabdian dilakukan dengan memberikan penyuluhan mengenai hipertensi, menu makan yang sesuai bagi penderita hipertensi, *self-monitoring* dan aktivitas fisik. Pada kegiatan pengabdian ini juga diberikan buku menu dan resep makanan yang sesuai bagi penderita hipertensi serta buku *self-monitoring*. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan ini dapat meningkatkan pengetahuan para anggota senam lanjut usia di Puskesmas Rajabasa Indah tentang hipertensi. Oleh karena itu, penyuluhan yang kontinu diperlukan untuk peningkatan pengetahuan secara berkelanjutan. Penyuluhan dapat dilakukan melalui media yang telah ada seperti posyandu maupun pos kesehatan kelurahan.

Kata kunci: pencegahan, hipertensi, lanjut usia

Korespondensi: Dr. Dyah Wulan Sumekar Rengganis Wardani, SKM, M.Kes | Jl. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung | HP 62-8122516128 | e-mail: dwardani@yahoo.com, dyah.wulan@fk.unila.ac.id

PENDAHULUAN

Angka Harapan Hidup (AHH) di Indonesia dari tahun ke tahun mengalami peningkatan. Pada tahun 2009, AHH 69,93 tahun meningkat menjadi 70,61 tahun pada tahun 2012.¹ Di Propinsi Lampung, AHH juga mengalami peningkatan. Pada tahun 2009, AHH Propinsi Lampung sebesar 69,25 tahun meningkat menjadi 70,05 tahun pada tahun 2012.^{2,3} Angka Harapan Hidup adalah rata-rata jumlah tahun yang akan dijalani seseorang sejak dilahirkan. Semakin tingginya AHH merujuk pada semakin meningkatnya kesejahteraan dan derajat kesehatan masyarakat.³ Akan tetapi, peningkatan AHH juga meningkatkan penyakit-penyakit degeneratif, diantaranya adalah hipertensi.

Hipertensi merupakan suatu keadaan terjadinya peningkatan tekanan darah yang memberi gejala berlanjut pada beberapa organ tubuh sehingga bisa menyebabkan kerusakan lebih berat seperti stroke, penyakit jantung koroner serta penyempitan ventrikel jantung. Hipertensi juga dapat menyebabkan gagal ginjal, diabetes melitus, dan beberapa

penyakit lainnya.⁴ Standar hipertensi adalah sistolik >140 mmHg dan diastolik >90 mmHg.⁵

Hipertensi dipengaruhi oleh beberapa faktor risiko yang dikelompokkan menjadi faktor risiko yang tidak dapat diubah dan faktor risiko yang dapat diubah. Faktor risiko yang tidak dapat diubah diantaranya adalah jenis kelamin, umur dan keturunan. Sedangkan faktor risiko yang dapat diubah diantaranya adalah pola makan, kebiasaan olah raga dan merokok.⁴ Beberapa penelitian menunjukkan bahwa usia > 55 tahun, mempunyai riwayat keluarga dengan hipertensi, pola makan tinggi natrium dan lemak, mengalami obesitas dan tidak melakukan olah raga mempunyai risiko yang lebih besar untuk terkena hipertensi.^{6,7,8}

Di Propinsi Lampung, pada tahun 2006, hipertensi menempati urutan ke-tiga sepuluh besar penyakit kunjungan rawat jalan dan rawat inap, yaitu sebanyak 9,87% dari keseluruhan kunjungan rawat jalan dan rawat inap. Pada tahun 2012, hipertensi tetap menempati urutan ke-3 sepuluh besar penyakit di Propinsi Lampung, dengan persentase yang meningkat, yaitu 11,01%.^{3,9}

Lebih jauh, kelompok umur yang paling banyak terkena adalah >55 tahun (kelompok lanjut usia) yaitu sebanyak 75,3%.¹

Puskesmas Rajabasa Indah merupakan salah satu puskesmas di Kota Bandar Lampung. Di puskesmas tersebut, hipertensi juga menempati sepuluh besar penyakit. Di sisi lain, di Puskesmas Rajabasa Indah telah terdapat kegiatan senam rutin bagi masyarakat lanjut usia. Oleh karena itu, dengan memanfaatkan media tersebut, pada kegiatan ini akan dilakukan peningkatan pengetahuan anggota senam lanjut usia tentang pencegahan hipertensi. Diharapkan dengan pengetahuan yang baik tentang pencegahan hipertensi dapat mengurangi risiko hipertensi ataupun mengurangi akibat dari hipertensi itu sendiri, yang pada akhirnya akan mengurangi prevalensi hipertensi.

METODE PENGABDIAN

Khalayak sasaran kegiatan ini adalah seluruh anggota senam lanjut usia di Puskesmas Rajabasa Indah. Pemilihan anggota senam lanjut usia sebagai sasaran berdasarkan pertimbangan bahwa anggota senam lanjut usia merupakan masyarakat lanjut usia yang sudah mempunyai kesadaran yang baik tentang pentingnya pencegahan penyakit bagi warga usia lanjut. Selain itu, diharapkan anggota senam lanjut usia juga dapat meneruskan materi yang diperolehnya kepada masyarakat lanjut usia lainnya yang belum mengikuti senam lanjut usia.

Metode yang diterapkan pada kegiatan ini mencakup: 1) pengukuran pengetahuan anggota senam lanjut usia; 2) penyuluhan; 3) pemberian buku menu; 4) pemberian buku kontrol dan faktor risiko. Pengukuran pengetahuan anggota senam lanjut usia Puskesmas Rajabasa Indah dilakukan dua kali yaitu sebelum dan sesudah dilakukannya penyuluhan. Pengukuran ini dimaksudkan untuk mengetahui kondisi pengetahuan anggota senam lanjut usia tentang hipertensi, menu makanan yang baik bagi penderita hipertensi dan *self-monitoring* hipertensi pada saat sebelum dan sesudah penyuluhan. Hasil pengukuran sebelum penyuluhan digunakan untuk menyusun materi penyuluhan. Sedangkan hasil pengukuran setelah penyuluhan digunakan untuk membandingkan perubahan kondisi pengetahuan yang terjadi.

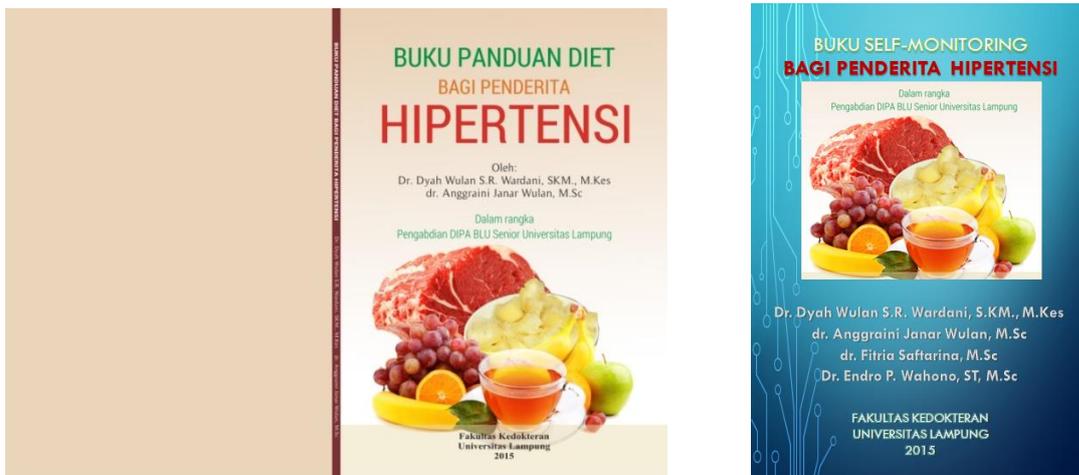
Pengukuran pengetahuan dilakukan dengan cara wawancara dengan alat bantu check list. Kegiatan penyuluhan diberikan kepada seluruh anggota senam lanjut usia Puskesmas Rajabasa Indah. Penyuluhan yang diberikan mencakup: hipertensi, menu makan yang baik bagi penderita hipertensi serta pentingnya *self-monitoring* bagi penderita hipertensi. Kegiatan pemberian buku menu diberikan kepada anggota senam lanjut usia Puskesmas Rajabasa Indah. Buku menu tersebut berisi menu makanan yang sesuai untuk penderita hipertensi. Pemberian buku menu tersebut bertujuan agar responden dapat membuat variasi makanan yang sesuai untuk penderita hipertensi. Pemberian buku menu dilakukan pada saat penyuluhan. Kegiatan pemberian buku kontrol dan faktor risiko diberikan kepada seluruh anggota senam lanjut usia Puskesmas Rajabasa Indah. Pemberian buku tersebut dimaksudkan agar anggota senam lanjut usia dapat mencatat secara rutin hasil dari pemeriksaan tekanan darahnya serta dapat selalu membaca apa saja yang menjadi faktor risiko hipertensi. Kegiatan pemberian buku kontrol dan faktor risiko dilakukan pada saat penyuluhan.

Evaluasi pada kegiatan pengabdian ini mencakup: evaluasi penyuluhan serta evaluasi *self monitoring* hipertensi dan faktor risikonya. Evaluasi penyuluhan kepada anggota senam lanjut usia mencakup evaluasi awal, evaluasi proses dan evaluasi akhir. Evaluasi awal dilakukan dengan memberikan *pre-test* kepada anggota senam lanjut usia Puskesmas Rajabasa Indah, yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang terkait dengan materi penyuluhan yang akan diberikan. Hasil dari evaluasi ini berupa nilai skor tiap responden, yang merupakan hasil pembagian dari jawaban benar dengan total jumlah pertanyaan dikalikan 100. Evaluasi proses dilakukan dengan melihat tanggapan responden melalui pertanyaan-pertanyaan yang diajukan ataupun umpan balik yang diberikan dalam diskusi. Evaluasi akhir dilakukan dengan memberikan *post-test* kepada anggota senam lanjut usia Puskesmas Rajabasa Indah, yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang sama yang telah diberikan pada *pre-test*. Skor nilai *post-test* dibandingkan dengan skor nilai *pre-test*. Apabila nilai *post-test* lebih tinggi dari nilai

pre-test maka kegiatan penyuluhan yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan anggota senam lanjut usia Puskesmas Rajabasa Indah. Evaluasi ini dilakukan pada saat dilakukannya penyuluhan. Evaluasi *self-monitoring* hipertensi dan faktor risikonya dilakukan satu bulan setelah penyuluhan. Evaluasi tersebut untuk mengetahui apakah responden melakukan *self-monitoring* serta untuk mengetahui apakah terdapat perubahan tekanan darah responden dengan adanya kegiatan pengabdian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan pada tanggal 24 Oktober pukul 07.00 – 10.00. Kegiatan pengabdian diikuti oleh anggota senam lansia di Puskesmas Rajabasa Indah sebanyak 51 orang. Kegiatan pengabdian ini mencakup: kegiatan pengukuran pengetahuan, penyuluhan, pemberian buku menu serta pemberian buku *self monitoring* dan faktor risiko. Halaman depan buku menu serta buku *self monitoring* dan faktor risiko dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1: Tampilan halaman depan Buku Panduan Diet Hipertensi dan Buku *Self Monitoring* bagi Penderita Hipertensi

Evaluasi kegiatan pengabdian ini mencakup evaluasi penyuluhan dan evaluasi *self monitoring* hipertensi dan faktor risikonya. Untuk mengetahui tingkat keberhasilan penyuluhan, sebelum pelaksanaan penyuluhan diberikan *pre test* terlebih dahulu dengan menggunakan kuesioner. Selanjutnya penyuluh memberikan materi mengenai hipertensi, menu makanan yang sesuai bagi penderita hipertensi, *self-monitoring* dan aktifitas fisik bagi penderita hipertensi. Setelah penyuluhan selesai, diberikan *post test* dengan menggunakan kuesioner yang sama. Berdasarkan data hasil pengamatan *pre test*, diketahui bahwa sekitar 60% peserta kurang paham serta 40% telah mempunyai pengetahuan yang cukup mengenai hipertensi. Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan, nilai hasil pengamatan meningkat. Anggota senam lanjut usia Puskesmas Rabajasa Indah menjadi paham dan sangat paham mengenai hipertensi. Anggota senam yang paham sebanyak 10%

dan yang sangat paham sebanyak 90%. Selain *pre test* dan *post test*, penyuluh juga mengadakan tanya jawab dan diskusi, yang mendapatkan tanggapan yang baik dari anggota senam lanjut usia Puskesmas Rajabasa Indah. Gambar 2 menunjukkan pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

Hasil evaluasi *self monitoring* menunjukkan bahwa anggota senam lanjut usia secara rutin pada saat senam melakukan pengukuran tekanan darah yang dibantu oleh

petugas Puskesmas Rajabasa Indah. Hasil pengukuran tersebut kemudian dicatat dalam buku *self monitoring*. Dengan pencatatan secara rutin tersebut diharapkan anggota senam lanjut usia dapat terus memonitor tekanan darahnya sehingga tidak menjadi penyakit lain yang lebih parah.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian tersebut, penyuluhan peningkatan pengetahuan tentang hipertensi, menu makanan yang sesuai bagi penderita hipertensi, *self-monitoring* dan aktifitas fisik serta pencatatan rutin bagi penderita hipertensi ini perlu diadakan secara berkelanjutan agar pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai hipertensi dapat meningkat. Diharapkan dengan meningkatnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai hipertensi akan menurunkan prevalensi hipertensi atau tidak memperburuk keadaan hipertensi pada penderita hipertensi di Kecamatan Rajabasa khususnya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, Riset Kesehatan Dasar Riskesdas 2013.2013.Jakarta.
2. Dinas Kesehatan Propinsi Lampung. Profil Kesehatan Lampung 2010. 2010.Bandar Lampung.
3. Dinas Kesehatan Propinsi Lampung, 2013. Profil Kesehatan Lampung 2013. Bandar Lampung.
4. Jan, S.A., Wang, J., Bianchi, G., Birkenhager, W.H., Essential Hypertension, The Lancet, pp: 2003.1629-1635.
5. Brookes-Linda. The Update WHO/ISH Hypertension Guideline. Journal Hypertension, pp: 2004. 151-183.
6. Cox, J.H., Pringle, M., Crown, N., Hammersley, V., Married couples' risk of same disease: cross sectional study. BMJ. 2002. 21; 325(7365), 636.
7. Radecki Thomas J.D. Hypertension: Salt is a Major Risk Factor, Journal of Cardiovasculer. 2000.7(1): 5-8.
8. Widyastuti-Nurmasari, Subagio, W., Hertanto, Hubungan Beberapa Indikator Obesitas dengan Hipertensi pada

Perempuan. Semarang: Media Medika Indonesiana, Fakultas Kedokteran Undip. 2006.pp: 10-15.

9. Dinas Kesehatan Propinsi Lampung. Profil Kesehatan Lampung, 2007. 2007. Bandar Lampung.