

UPAYA PENCEGAHAN DAN PENANGANAN HIPERTENSI MELALUI PENDEKATAN INTERPROFESIONAL COLABORATION PADA LANSIA DI DESA PUCANGAN KECAMATAN KARTASURA

Rizki Setiawan¹, Fitriya Ningsih², Rizka Salsabila Putri³, Nafila Happy Qurrota'aini⁴, Rindi Febriana⁵,
Khusnul Rohim Rufiana⁶, Idha Rosyidiana Fitri⁷, Sisilia Hani Oktavira⁸, Pristha Adilia Agra Putri⁹, Ershela
Putri Arnanda¹⁰, Izzatul Arifah^{11*}, Sulastr^{12*}

^{1,2,3}Mahasiswa Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta

^{4,5}Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta

^{6,7,8}Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

^{9,10}Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta

¹¹Dosen Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta

¹²Dosen Program Studi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

*Email: j120200082@student.ums.ac.id

Abstrak

Hipertensi merupakan manifestasi gangguan keseimbangan hemodinamik system kardiovaskuler, yang mana patofisiologinya adalah multi factor, sehingga tidak bisa diterangkan dengan hanya satu mekanisme tunggal. Menurut American Heart Association (AHA) 2017, Hipertensi merupakan silent-killer dimana gejala dapat bervariasi pada masing masing individu dan hampir sama dengan penyakit lainnya. Salah satu faktor risiko dari hipertensi adalah tingkat pengetahuan dan kebiasaan hidup dari lansia dan keluarga yang kurang baik. Kegiatan KKN IPE AIK ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia dengan melakukan kegiatan penyuluhan mengenai hipertensi, penyuluhan gizi pada penderita hipertensi, pemeriksaan TTV serta memberikan demonstrasi senam anti hipertensi. Kegiatan pengabdian ini dilakukan oleh beberapa tahapan yaitu tahap persiapan (observasi), pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap awal dilakukan dengan melakukan pengecekan tekanan darah dan tanya jawab berupa pre- test. Tahap pelaksanaan dilakukan dengan mengadakan penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi dengan memuat materi definisi, cara pencegahan, diet hipertensi dan cara pengendalian hipertensi, setelah itu dilanjutkan dengan senam hipertensi. Tahap akhir yaitu evaluasi dengan menggunakan tanya jawab (post-test) untuk mengetahui tingkat pemahaman para lansia setelah diberikan penyuluhan. Hasil pre-test yang tergolong baik didapatkan mean 74,44 dan hasil post-test tergolong baik didapatkan 84,72. Kegiatan ini terlaksana dengan lancar dan dapat disimpulkan bahwa pengetahuan para lansia meningkat setelah diberikan penyuluhan hipertensi.

Kata Kunci: hipertensi; *silent-killer*; pengetahuan

Abstract

Hypertension is a manifestation of disturbances in the hemodynamic balance of the cardiovascular system, in which the pathophysiology is multi-factorial, so that it cannot be explained by only one single mechanism. According to the American Heart Association (AHA) 2017, hypertension is a silent killer where symptoms can vary for each individual and are almost the same as other diseases. One of the risk factors for hypertension is the poor level of knowledge and living habits of the elderly and their families. This IPE AIK KKN activity aims to increase the knowledge of the elderly by carrying out counseling activities regarding hypertension, nutrition counseling for hypertension sufferers, TTV examinations and providing demonstrations of anti-hypertension exercises. This service activity is carried out by several stages, namely the preparation (observation), implementation, and evaluation stages. The initial stage is carried out by checking blood pressure and asking questions in the form of a pre-test. The implementation phase is carried out by holding health education regarding hypertension by including definition material, how to prevent hypertension, diet for hypertension and how to control hypertension, after that it is continued with hypertension exercise. The final stage is an evaluation using a question and answer (post-test) to determine the level of understanding of the elderly after being given counseling. The pre-test results were relatively good, the mean was 74.44 and the post-test results were classified as good, 84.72. This activity was carried out smoothly and it can be concluded that the knowledge of the elderly increased after being given counseling on hypertension.

Keywords: hypertension; *silent killer*; knowledge

PENDAHULUAN

Secara definitif, Hipertensi adalah penyakit yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara menetap (Dipiro dalam Sudarsono, et al, 2017). Indikator yang ditetapkan pada penderita hipertensi adalah jika tekanan darah seseorang berada di atas 140/90 mmHg. Atau lebih ditentukan nilai sistolik, yaitu tekanan saat jantung berkontraksi untuk mempompa darah ke seluruh tubuh. (Sudarsono et al, 2017). Menurut teori mozaik pada hipertensi esensial, terjadinya hipertensi disebabkan oleh beberapa faktor yang saling mempengaruhi. Faktor utama yang berperan dalam patofisiologi adalah faktor genetik dan sedikitnya tiga faktor lingkungan. Ketiga faktor lingkungan tersebut adalah asupan garam, stres, dan obesitas (Haendra *et al*, 2013)

Berdasarkan data dari Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2020, Prevalensi Penduduk Jawa Tengah yang menderita hipertensi sebesar 37,57 %. Pada perempuan sebesar (40,17 %) menempatkan posisi lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki (34,83 %). Prevalensi yang terjadi di perkotaan lebih tinggi (38,11 %) dibandingkan dengan yang terjadi di pedesaan (37,01 %). Peningkatan terjadi seiring bertambahnya usia (Badan Pusat Statistik, 2020).

Prevalensi hipertensi di Kabupaten Sukoharjo pada tahun 2020 sebanyak 110.116 kasus (69,18%), terdiri dari 49.510 laki-laki, 60.606 perempuan, kasus terbanyak ditempati oleh puskesmas kartasura 17.825 kasus (16,19%) dan paling sedikit dipuskesmas Sukoharjo 597 kasus (0,54%). Sedangkan di kecamatan Mojolaban terdapat jumlah kasus hipertensi sebanyak 16.987 kasus, yang terdiri dari perempuan sebanyak 9.352 kasus dan laki-laki 7.635 kasus (Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo, 2020).

Berdasarkan data Puskesmas Kartasura pada bulan Juli menunjukkan prevalensi penderita hipertensi yang berasal dari Desa Pucangan yaitu 18,28%. Prevalensi hipertensi di Desa Pucangan cukup tinggi, banyak pasien dengan tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol dan jumlahnya terus meningkat sehingga dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal, jantung, dan otak jika tidak terdeteksi lebih dini dan mendapat pengobatan. Hingga saat ini hipertensi masih menjadi masalah utama.

Hipertensi disebut juga sebagai The Silent Killer karena selalu tanpa menimbulkan tanda gejala, sehingga untuk penderitanya akan tidak sadar bahwa dirinya menderita hipertensi dan setelah terjadinya komplikasi dirinya baru menyadari. Hipertensi yang tidak segera ditangani dapat mengakibatkan kerusakan pada pembuluh darah di beberapa organ tubuh seperti otak, jantung, mata, ginjal. Kerusakan yang terjadi pada penderita hipertensi yang diakibatkan oleh komplikasi akan tergantung oleh besarnya peningkatan tekanan darah serta lamanya kondisi yang tidak terdiagnosis dan tidak menjalankan pengobatan sesuai SOP (P2PTM Kemenkes RI, 2019)

Pada pelaksanaan KKN IPE AIK Universitas Muhammadiyah Surakarta di Desa Pucangan, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, berdasarkan dari pengamatan dan data yang telah kami dapatkan di lokasi KKN yaitu di Desa pucangan yang di bantu oleh bidan Desa Pucangan, maka kami mendapatkan permasalahan yang mana berkaitan dengan bidang Kesehatan terutama masalah hipertensi.

Berdasarkan data yang kami dapatkan yang mana menyatakan bahwa kasus Hipertensi di Kabupaten Sukoharjo masih terbilang tinggi. Di Desa Pucangan pada bulan Juni menunjukkan prevalensi penderita hipertensi yaitu 18,28% berdasarkan data dari Puskesmas. Permasalahan

ini di sebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang hipertensi serta pola hidup yang kurang baik oleh masyarakat terutama pada lansia. Maka dari itu kami memiliki program penyuluhan dan memberikan kegiatan senam hipertensi yang mana program tersebut di harapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi.

Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu teknik peningkatan pengetahuan melalui pendidikan non formal. Tujuan dari penyuluhan adalah untuk menumbuhkan aspek positif dari pola pikir seseorang. Pengetahuan seseorang tentang sesuatu objek juga mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan negative (Chrismilasari *et al*, 2019)

Senam hipertensi adalah senam yang ditunjukkan bagi seseorang yang menderita hipertensi dan lansia dengan tujuan mengurangi berat badan serta menurunkan tingkat stress yang merupakan faktor penyebab hipertensi. Senam hipertensi dilakukan selama 30 menit minimal dua kali dalam seminggu (Sherwood, 2005 dalam Sumartini dkk, 2019). Selain itu tujuan senam tersebut dapat juga meningkatkan aliran darah dan kadar oksigen ke otot terutama pada otot jantung sehingga tekanan darah dapat turun (Totok dan Rosyid, 2017 dalam Sumartini dkk, 2019).

Menurut Notoatmojo (2007) dalam (Chrismilasari *et al*, 2019) tingkat pengetahuan ini yang nantinya akan membentuk sikap seseorang terhadap sesuatu. Sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktivitas, akan tetapi masih merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku. Sikap seseorang akan mempengaruhi perilaku kesehatan, sikap positif seseorang akan menghasilkan perilaku kesehatan yang positif pula.

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) IPE AIK ini merupakan kegiatan catur dharma UMS dengan metode memberikan pengalaman

belajar dan bekerja di msyarakat dengan konsep pemberdayaan. Kegiatan pengabdian ini melibatkan 4 prodi (keperawatan, fisioterapi, gizi dan kesehatan Masyarakat) yang dilaksanaka selama 2 minggu.

METODE PENGABDIAN

PELAKSANAAN

Kegiatan KKN IPE AIK Universitas Muhammadiyah Surakarta ini dilakukan melalui metode penyuluhan dengan responden lansia. Materi yang di sampaikan pada penyuluhan ini meliputi definisi, cara pencegahan, diet hipertensi dan cara pengendalian hipertensi, setelah itu dilanjutkan dengan senam hipertensi.

Pada kegiatan ini melibatkan 10 mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang mana terdiri dari 4 program studi (keperawatan, fisioterapi , gizi dan Kesehatan masyarakat). Kegiatan tersebut di lakukan pada tanggal 23 Juni 2023 di Di Balai Desa Pucangan.

Tahap pertama dalam kegiatan ini adalah penyusunan materi yang dikutip dari materi kementerian kesehatan. Penyusunan materi terkait gambaran umum hipertensi yang meliputi pengertian, komplikasi, tips mengontrol, mengendalikan dan mencegah hipertensi.

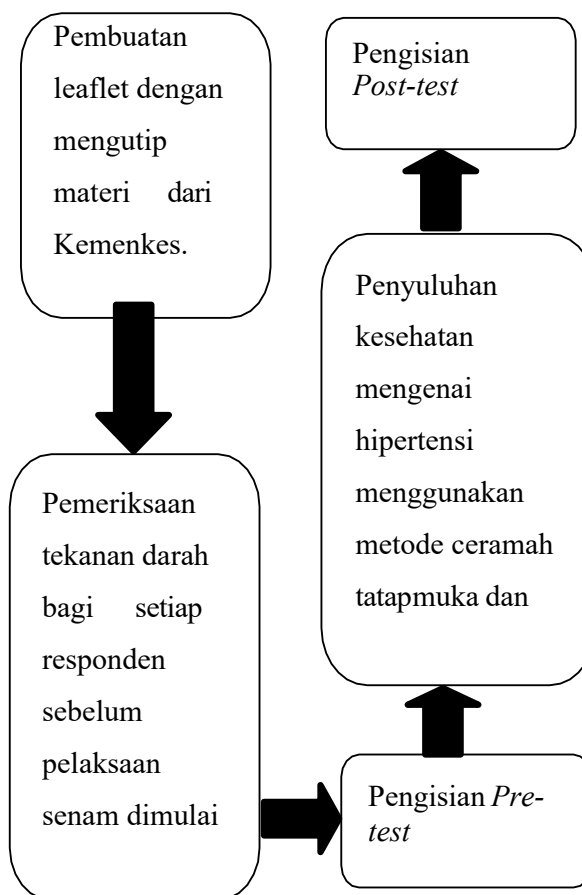
Dilakukan pengisian pre-test oleh para peserta. Selanjutnya masuk dalam kegiatan inti yaitu penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi menggunakan metode ceramah tatap muka dan tanya jawab dengan menggunakan media leaflet dan powerpoint presentation

Selanjutnya adalah tahap pelaksanaan penyuluhan kesehatan terkait hipertensi kepada para Lansia Desa Pucangan, Kecamatan Kartasura. Kegiatan ini dimulai dengan pemeriksaan tekanan darah oleh tim pengabdian Program Studi Keperawatan bagi setiap lansia yang hadir. Dilanjutkan dengan kegiatan penyuluhan diit yang dilakukan oleh prodi Gizi sebagai penanggung jawab, materi yang di sampaikan sekait dengan pola makan penderita hipertensi, makanan yang harus di hindari serta makanan yang wajib di konsumsi oleh penderita Hipertensi.

Kegiatan penyuluhan PHBS ini dilakukan dengan prodi Kesehatan Masyarakat sebagai penanggung jawab, materi yang di sampaikan terkait dengan definisi PHBS, tujuan dan manfaat PHBS, serta Indikator PHBS dalam Rumah Tangga.

Kegiatan ini dilakukan dengan prodi Fisioterapi sebagi penanggung Jawab. Dalam kegiatan ini kami tim pengabdian melibatkan para Lansia di desa Pucangan. Senam sehat ini sebagai salah satu tips dalam mengatasi Hipertensi.

Pada tahap akhir dalam kegiatan ini dilakukan evaluasi melalui pengisian post-test untuk mengetahui tingkat pemahaman para lansia setelah diberikan penyuluhan kesehatan terkait hipertensi. Soal pre- test maupun post-test yang diberikan berjumlah 10 butir soal.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam kegiatan KKN IPE AIK memiliki program kerja yang berbeda dengan tujuan yang sama pada masing masing prodi :

1. Kegiatan penyuluhan hipertensi
 Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan prodi keperwatan sebagi penanggung Jawab. Materi yang di sampaikan dalam penyuluhan ini mencakup definisi hipertensi, factor penyebab hipertensi, pencegahan hipertensi serta tips mengontrol hipertensi. **(Gambar 1)**



Gambar 1. Penyuluhan Hipertensi

2. Penyuluhan diet pada penderita Hipertensi

Kegiatan penyuluhan diet ini dilakukan dengan prodi Gizi sebagai penanggung jawab, materi yang disampaikan terkait dengan pola makan penderita hipertensi, makanan yang harus dihindari serta makanan yang wajib dikonsumsi oleh penderita Hipertensi.



Gambar 2. Penyuluhan Diet Hipertensi

3. Penyuluhan PHBS pada Lansia khususnya pada Penderita Hipertensi

Kegiatan penyuluhan PHBS ini dilakukan dengan prodi Kesehatan Masyarakat sebagai penanggung jawab, materi yang disampaikan terkait dengan definisi PHBS, tujuan dan manfaat PHBS, serta Indikator PHBS dalam Rumah Tangga.



Gambar 3. Penyuluhan PHBS

4. Senam Anti Hipertensi

Kegiatan ini dilakukan dengan prodi Fisioterapi sebagai penanggung jawab. Dalam kegiatan ini kami tim pengabdian melibatkan para Lansia di desa Pucangan. Senam sehat ini sebagai salah satu tips dalam mengatasi Hipertensi.



Gambar 4. Senma Anti Hipertensi

Kegiatan KKN IPE AIK Universitas Muhammadiyah Surakarta ini dilakukan melalui metode penyuluhan kuesioner pre-test dan post-test dengan responden lansia di dapatkan hasil karakteristik responden.

Hasil karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada kegiatan penyuluhan Hipertensi pada dua Dusun di Desa Pucangan RT 02 RW 04 dan RT 01 RW 04 diikuti sebanyak 36 responden yang terdiri dari laki-laki sebanyak 31,3% dan perempuan sebanyak 68,8%. Hasil survei karakteristik responden ini juga diketahui bahwa penyuluhan diikuti oleh dua kelompok umur yaitu umur 50-60 tahun sebanyak 75% dan ≥ 60 sebanyak 25%.

Setelah dilakukan pengkategorian umur dari jumlah daftar hadir responden maka dilanjutkan dengan pemberian kuesioner *pre test* dan *post test* serta pemberian penyuluhan Hipertensi pada responden lansia.

Hasil Uji Normalitas data

Hasil uji normalitas pretest menunjukkan nilai p yaitu 0,000 dan post test menunjukkan nilai p 0,000. Data dinyatakan berdistribusi normal jika $>0,05$. Sehingga dapat di nyatakan bahwa data pretest dan post test berdistribusi normal selanjutnya.

1. Tabel Perbandingan Pre-Test dan Post-Test

Pada table ke 2 dilakukan uji paired sample test untuk mengetahui adakah perubahan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan hipertensi

<i>Variabel</i>	<i>Mean</i>	<i>P-Value</i>	α
Pre Test	74,44	.0001	0.05
Post Test	84,72	.0001	0.05

Tabel 3.2 menunjukkan uji statistik dengan menggunakan uji Paired Samples Test untuk pengetahuan hipertensi sebelum dan sesudah diberi penyuluhan tentang hipertensi dengan menggunakan media power point. Hasil uji menunjukkan bahwa nilai $p < 0.05$, maka H_0 ditolak dan kesimpulannya ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan tentang hipertensi dengan menggunakan media leaflet.

Kegiatan penyuluhan kesehatan ini bertujuan untuk membantu lansia agar memahami penyakit, pencegahan di awal kegiatan dilakukan skrining dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah, dan dilanjutkan dengan pengerjaan pre-test yang didampingi oleh tim pengabdian pengabdian untuk mengetahui tingkat pengetahuan tentang

hipertensi sebelum diberikan penyuluhan dan dilanjutkan dengan senam hipertensi.

Setelah itu dimulai penyuluhan kesehatan untuk meningkatkan pemahaman lansia terkait penyakit hipertensi dengan menggunakan metode ceramah dan media yang digunakan adalah power point yang berisi tentang materi gambaran umum hipertensi yang meliputi pengertian, komplikasi, tips mengontrol, mengendalikan dan mencegah hipertensi. Pada akhir sesi juga diadakan post test untuk mengetahui keefektivitasan penyuluhan yang dilakukan.

Dalam kegiatan ini lansia antusias untuk mengikuti runtutan acara, mulai dari pemeriksaan tekanan darah, senam hipertensi hingga kegiatan penyuluhan. Responden memperhatikan secara seksama saat tim pengabdian pengabdian KKN IPE-AIK memaparkan materi, dan ketika sesi tanya jawab beberapa dari responden sangat aktif dalam mengutarakan pertanyaan- pertanyaan yang sesuai dengan materi dan apa yang dirasakan oleh individu.

Penyuluhan merupakan salah satu upaya untuk memberikan informasi, semakin banyak informasi yang didapat maka akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas (Sukanto, 2002). Penyuluhan ini dibantu dengan media power point dan media leaflet. Menurut Muhroghibi (2001), leaflet merupakan salah satu alat peraga yang berfungsi sebagai alat bantu untuk memaparkan atau mempresentasikan sebuah materi (Hipertensi). Keunggulan leaflet antara lain: materi menjadi lebih menarik karena ada permainan warna, huruf dan animasi, baik animasi teks maupun animasi gambar atau foto.

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) IPE AIK ini merupakan kegiatan catur dharma UMS dengan metode memberikan pengalaman belajar dan bekerja di msyarakat dengan konsep pemberdayaan. Kegiatan pengabdian ini

melibatkan 4 prodi (keperawatan, fisioterapi, gizi dan kesehatan Masyarakat) yang dilaksanakan selama 2 minggu.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan dari hasil dan penyuluhan mengenai hipertensi ini dapat disimpulkan bahwa kegiatan KKN IPE AIK berjalan dengan lancar dan mendapatkan hasil adanya perbedaan tingkat pengetahuan responden sebelum diberikan penyuluhan dengan sesudah diberikan.

Adapun saran untuk pengabdian selanjutnya adalah bisa lebih baik lagi dalam memberikan program kesehatan pada Desa yang dituju dan memberikan manfaat terbaik bagi warga Desanya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada seluruh Tim Pengabdian Kelompok 17 KKN IPE-AIK FIK UMS 2023 yang telah bekerja sama dengan baik dan saling membantu dalam pelaksanaan program kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, A., Ikhtiaruddin, I., Priwahyuni, Y., & VGB, C. Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Dalam Pencegahan Hipertensi Serta Pengukuran Tekanan Darah Untuk Deteksi Dini Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*. 2021;1(1), 10–19.
- Ariyanti, R., Preharsini, I.A., Sipolio B. W. Edukasi Kesehatan dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia. To Maega: *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 2020;3(2):74-82.
- Chismilasari, L. A., Permana, L. I., Unja, E. E., & Riani, R, K. Penyuluhan Manajemen Makanan Sehat Bagi Penderita Hipertensi Bagi Warga Gang Karya Banjarmasin Tengah. *Jurnal Suaka Insan Mengabsi (Jsim)*. 2019;1(2):76-83.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. Profil Kesehatan Provinsi Jateng Tahun 2019. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. 2019;3511351(24):61.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo. Profil Kesehatan Kabupaten Sukoharjo 2019. Sukoharjo: Dinas Kesehatan. 2019.
- Istichomah, I. Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi Pada Lansia di Dukuh Turi, Bambanglipuro, Bantul. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*. 2020;2(1):24–29. <https://doi.org/10.30644/jphi.v2i1.369>
- Kemenkes. Pedoman Teknis Penemuan dan Tatalaksana Hipertensi. Jakarta: Direktorat Pengendalian Penyakit Tidak Menular. 2013.
- Vandana, M. Y. Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Tentang Hipertensi Pada Lansia DI Desa Pesucen, Banyuwangi. *Bahan Kesehatan Masyarakat*. 2018;2(1):6–12.
- Wahyuningsih & Astuti, e. Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi pada Usia Lanjut. *Jurnal Ners*. 2013.