<http://ppm.ejournal.id>

JURNAL PENGABDIAN PADA MASYARAKAT

ISSN 2540-8739 (print) || ISSN 2540-8747 (online)

LEMBAGA PENELITIAN, PENGABDIAN, DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS MATHLA'UL ANWAR BANTEN

Pemberdayaan Kader Posyandu Lansia Untuk Pencegahan Hipertensi dan Komplikasinya di Purwokerto

Yunita Sari¹, Made Sumarwati², Eman Sutrisna³

^{1, 2, 3} Universitas Jenderal Soedirman

ARTICLE INFO

Article History:

Received 19.05.2018

Received in revised

form 12.06.2018

Accepted 26.06.2018

Available online

30.06.2018

ABSTRACT

The highest prevalence of degenerative diseases in Banyumas regency is hypertension. The prevention of hypertension in elderly could be done by Elderly Posyandu. However, there are many problems which occur in Elderly Posyandu of Soka Nirmala III and Sejahtera II in preventing hypertension and its complication, such as the limitation of materials for blood pressure measurement, lack of knowledge for hypertension management, lack of knowledge about self-treatment for reducing blood pressure. The purposes of this programme were to give kits for hypertension measurement to elderly Posyandu, to conduct training of hypertension prevention, training about diet management, training about elderly exercise, training about self-treatment for reducing blood pressure. This community service was done through health education, training, and simulation. This community service could improve the knowledge of cadres and elderly in managing hypertension, improve knowledge in conducting exercise for reducing hypertension, improve knowledge in diet management, and improve the knowledge about self-treatment for reducing hypertension. It is expected that the prevalence of hypertension and its complication could be reduced and the quality of life of elderly could be improved.

Keywords: Elderly Cadre, Hypertension, Posyandu, Training.

DOI: 10.30653/002.201831.49

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.
© 2018 Yunita Sari, Made Sumarwati, Eman Sutrisna.

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmHg atau tekanan diastolik sedikitnya 90 mmHg (Price & Wilson, 2006). Menurut World Health Organization, batas tekanan darah yang masih dianggap normal yaitu 140/90 mmHg, sedangkan tekanan darah di atas 160/95 mmHg dinyatakan sebagai hipertensi. Hipertensi dapat menyebabkan banyak komplikasi. Komplikasi-komplikasi akibat hipertensi diantaranya adalah stroke, gagal jantung, gangguan ginjal dan gangguan penglihatan (Price & Wilson, 2006).

¹ Corresponding author's address: Jurusan Keperawatan, Universitas Jenderal Soedirman; Jl. Dr. Soerpano, Kampus Karangwangkal, Purwokerto.
Email: yunita.unsoed@gmail.com

Hipertensi sering terjadi pada lansia karena pada lansia terjadi perubahan struktural dan fungsional pada sistem pembuluh perifer yang mengakibatkan penurunan distensi dan daya regang pembuluh darah. Perubahan-perubahan yang sering terjadi pada lansia diantaranya adalah hilangnya elastisitas jaringan ikat, atherosclerosis, penurunan relaksasi otot polos pembuluh darah. Gangguan-gangguan pembuluh darah ini akan mengakibatkan aorta dan arteri menjadi berkurang kemampuannya dalam mengakomodasi volume darah dari jantung, sehingga pada akhirnya dapat mengakibatkan penurunan curah jantung dan peningkatan tahanan perifer (Price & Wilson, 2006).

Hipertensi di Indonesia memerlukan perhatian yang serius karena merupakan penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberkulosis (Rahajeng & Tuminah, 2009). Tingkat kematiannya juga mencapai 6,7% dari populasi kematian pada semua umur di Indonesia (Depkes RI, 2010). Prevalensi hipertensi di kalangan lansia di Indonesia cukup tinggi, yaitu sekitar 40%, dengan angka kematian sekitar 50% di atas umur 60 tahun (Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2012). Prevalensi jumlah penderita hipertensi di Jawa Tengah pada tahun 2010 adalah 562.117 individu, dan meningkat menjadi 634.860 individu pada tahun 2011 (Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2012). Hipertensi juga menjadi masalah di daerah Posyandu lansia Soka Nirmala III dan Posyandu lansia Sejahtera II, Purwokerto. Hasil pengukuran tekanan darah di kedua Posyandu tersebut menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di kedua Posyandu lansia ini termasuk tinggi. Prevalensi hipertensi di Posyandu Soka Nirmala III adalah 30 %, sedangkan di Posyandu lansia Sejahtera II adalah 48, 5 %.

Seiring dengan semakin meningkatnya angka penderita hipertensi di Indonesia, pemerintah merumuskan berbagai kebijakan pelayanan kesehatan untuk lansia agar derajat dan mutu kesehatan lansia penderita hipertensi dapat meningkat. Salah satunya yaitu dengan mencanangkan pelayanan kesehatan pada lansia melalui beberapa jenjang. Pelayanan di tingkat masyarakat dilakukan oleh Posyandu Lansia. Posyandu lansia adalah suatu pos pelayanan terpadu yang ditujukan untuk masyarakat lanjut usia di suatu wilayah tertentu yang sudah disepakati, yang digerakkan oleh masyarakat dimana mereka bisa mendapatkan pelayanan kesehatan. Namun sayangnya, banyak permasalahan yang dihadapi oleh Posyandu Lansia Soka Nirmala III dan Posyandu Sejahtera II dalam pencegahan hipertensi dan pencegahan komplikasi hipertensi.

Permasalahan mitra

Berdasarkan analisis situasi Posyandu Soka Nirmala III dan Posyandu Lansia Sejahtera II di Purwokerto, maka permasalahan yang dihadapi adalah tingginya jumlah penderita hipertensi pada lansia, tidak adanya alat untuk mengukur tekanan darah, gula darah, asam urat, dan kolesterol, kurangnya pengetahuan tentang cara pengukuran tekanan darah dan ukur gula darah, asam urat, dan kolesterol, kurang pengetahuan tentang hipertensi dan komplikasinya, kurang pengetahuan tentang diet hipertensi, kurang pengetahuan tentang senam hipertensi, kurang pengetahuan tentang terapi-terapi mandiri untuk menurunkan tekanan darah seperti terapi relaksasi autogenik, dan terapi akupresur.

Tujuan PKM

Permasalahan mitra di atas memerlukan solusi yang perlu dipecahkan bersama. Pada program Ipteks bagi Masyarakat (IbM) ini, tim pengabdian masyarakat dari jurusan keperawatan, Universitas Jenderal Soedirman akan memberikan solusi dari permasalahan Posyandu Lansia Soka Nirmala III dan Posyandu lansia Sejahtera II. Solusi yang diberikan

banyak bersifat mandiri karena tujuannya adalah agar kader kedepannya mampu menggerakkan Posyandu lansia secara mandiri.

Setelah kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan, maka tujuan yang diharapkan adalah tersedianya tensimeter dan alat ukur gula darah, asam urat, dan kolesterol, kader Posyandu dapat mengoperasikan tensimeter dan alat untuk mengukur gula, asam urat dan kolesterol tersebut dengan baik, tingkat pengetahuan kader tentang manajemen hipertensi dapat meningkat, tingkat pengetahuan kader terhadap diit untuk menurunkan tekanan darah dapat meningkat, tingkat pengetahuan dan keterampilan lansia untuk melakukan senam lansia dapat meningkat, tingkat pengetahuan kader terhadap terapi-terapi mandiri seperti terapi relaksasi progresif dan terapi akupresur untuk menurunkan hipertensi dapat meningkat.

METODE PELAKSANAAN

Berdasarkan analisis masalah di atas, maka pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan sebagai berikut.

Pemberian hibah alat-alat pemeriksaan tekanan darah dan pemeriksaan glukosa, kolesterol, dan asam urat. Alat-alat ini diperlukan agar Posyandu lansia kedepannya dapat menggunakan alat-alat ini pada kegiatan Posyandu lansia.

Pemberian materi (ceramah) dan pelatihan tentang hipertensi dan manajemennya, terapi-terapi mandiri untuk menurunkan tekanan darah. Ceramah dan pelatihan tentang hipertensi dan manajemennya serta terapi mandiri tidak hanya diberikan pada kader namun juga diberikan pada lansia di kedua Posyandu lansia. Pelatihan terapi mandiri yang dilakukan yaitu akupresur dan terapi relaksasi progresif.

Simulasi tentang manajemen diit hipertensi. Tim pengabdi akan mensimulasikan manajemen diit pada penderita hipertensi. Tim akan menyediakan bermacam-macam makanan yang sebaiknya dikonsumsi dan dihindari oleh penderita hipertensi. Peserta akan mensimulasikan dan memilih makanan-makanan yang perlu dikonsumsi sehari-hari.

Pemutaran video senam lansia. Metode pemutaran video dilakukan dalam mengajarkan senam lansia pada kader. Senam lansia perlu diberikan agar kader dapat menguasai gerakan-gerakan dari senam lansia dan mempraktekannya secara mandiri saat kegiatan Posyandu lansia.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai dengan proses koordinasi kader-kader dari Posyandu lansia Soka Nirmala III, dan Posyandu lansia sejahtera II, Purwokerto. Jumlah kader di Posyandu lansia Soka Nirmala III adalah 10 orang kader, sedangkan di Posyandu lansia Sejahtera II adalah 12 orang kader.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemberian Hibah Alat-alat pada Posyandu Lansia

Tim pengabdi memberikan hibah alat-alat pada Posyandu lansia agar dapat digunakan untuk kegiatan Posyandu lansia. Pemberian hibah alat-alat diberikan kepada ketua Posyandu lansia Soka Nirmala III dan Ketua Posyandu lansia Sejahtera II. Kegiatan pemberian hibah dapat dilihat di gambar 1 dan 2. Hibah yang diberikan berupa hibah alat

tensimeter untuk pengukuran tekanan darah, stetoskop, alat timbang berat badan, alat ukur gula darah, asam urat dan kolesterol, strip untuk pengukuran glukosa, asam urat dan kolesterol. Dengan adanya alat-alat ini, kegiatan pengukuran tekanan darah dan pengukuran glukosa, asam urat dan kolesterol dapat dilaksanakan pada setiap kegiatan Posyandu lansia.

Gambar 1. Pemberian Bantuan Alat kepada Mitra

Pelatihan Pengoperasian Alat

Kegiatan pelatihan pengoperasian alat-alat seperti alat tensimeter, gula darah, asam urat, dan kolesterol dilakukan pada kader kedua Posyandu. Sebelum diberikan pelatihan ini, hanya 2 orang kader saja di Posyandu lansia Soka Nirmala III yang mengetahui cara untuk mengoperasikan tensimeter, dan tidak ada kader yang mengetahui cara mengoperasikan alat ukur gula darah, asam urat, dan kolesterol. Setelah dilakukan pelatihan, semua kader yang berjumlah 10 kader dapat mengoperasikan tensimeter dan alat ukur gula darah, asam urat, dan kolesterol dengan baik. Pelatihan yang sama juga dilakukan di Posyandu lansia sejahtera II. Sebelum diberikan pelatihan, hanya 2 orang kader yang mengetahui cara mengoperasikan alat ukur gula darah, asam urat dan kolesterol. Setelah dilakukan pelatihan, semua kader mengetahui bagaimana cara mengoperasikan alat ukur gula darah, asam urat dan kolesterol. Kegiatan pelatihan dan penyuluhan hipertensi dapat dilihat pada Gambar 2 dan Gambar 3.

Gambar 2. Pelatihan Cara Pengoperasian Tensimeter pada Kader Posyandu

Gambar 3. Pelatihan Cara Mengoperasikan Alat Ukur Gula Darah, Asam Uat, dan Kolesterol

Pelatihan dan Simulasi Tentang Manajemen Hipertensi dan Diitnya

Jumlah lansia yang menderita hipertensi di kedua Posyandu lansia termasuk tinggi, oleh karena itu tim pengabdian melakukan kegiatan penyuluhan dan manajemen diet hipertensi. Menurut Widayasari & Candrasari (2010), penyuluhan tentang manajemen hipertensi dan diet hipertensi dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap lansia dalam melakukan manajemen hipertensi dalam kehidupan sehari-hari.

Gambar 4. Pemberian Penyuluhan Pada Lansia Tentang Manajemen Hipertensi dan Manajemen Diet Hipertensi

Kegiatan penyuluhan dan pelatihan manajemen diet dilakukan tidak hanya pada kader, namun juga kepada lansia. Lansia diberikan pengetahuan tentang hipertensi, gejala-gejala hipertensi, macam macam hipertensi, komplikasi hipertensi, dan bagaimana mengatur pola diet pada penderita hipertensi.

Pemutaran Video dan Praktek Senam Hipertensi

Salah satu cara untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan melakukan senam secara teratur. Senam dapat meningkatkan aliran darah dan meningkatkan kebugaran pada lansia (Anggriyana & Proverawati, 2015). Selama ini kader di kedua Posyandu

belum mengetahui bagaimana cara melakukan senam lansia, sehingga tim pengabdian memberikan pelatihan cara melaksanakan senam lansia. Para kader terlihat antusias dalam melakukan senam lansia dan dapat mempraktekkan kembali kegiatan senam yang sudah diajarkan.

Gambar 5. *Senam Lansia*

Pelatihan Terapi Mandiri Untuk Menurunkan Tekanan Darah

Agar lansia dapat melakukan manajemen hipertensi secara mandiri di rumah, pada kegiatan pengabdian masyarakat ini juga dilakukan pelatihan terapi mandiri seperti terapi relaksasi progresif dan terapi akupresur pada kader. Terapi relaksasi progresif dapat menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, meningkatkan rasa kebugaran, konsentrasi, memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stress, mengatasi insomnia, depresi, kelelahan, iritabilitas, dan spasme otot (Setyoadi, 2011).

Gambar 6. *Pelatihan Terapi relaksasi Progresif dan Terapi Akupresur untuk Kader*

Akupresur juga dapat menurunkan tekanan darah (Yeh *et al*, 2015; Lin *et al*, 2016). Pelatihan ini diberikan pada kader Posyandu agar tingkat pengetahuan kader dalam melakukan terapi relaksasi dan akupresur dapat meningkat. Harapannya kader dapat mentransfer pengetahuan yang didapat kepada lansia di kedua Posyandu. Kegiatan pemberian pelatihan terapi relaksasi progresif dan terapi akupresur dapat dilihat di Gambar 6.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat di Posyandu lansia Soka Nirmala III dan Sejahtera II dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan kader dan lansia terhadap pengoperasian alat tensimeter dan alat ukur gula darah, asam urat, dan kolesterol, meningkatkan pengetahuan lansia dan kader terhadap manajemen hipertensi dan manajemen diit hipertensi, meningkatkan pengetahuan kader terhadap senam lansia dan terapi mandiri untuk menurunkan hipertensi.

REFERENSI

- Anggriyana, T. W., & Proverawati, W. (2015). *Senam kesehatan*. Yogyakarta: Muha Medika.
- Lin, G. H., Chang, W. C., Chen, K. J., Tsai, C. C., Hu, S. Y., & Chen, L. L. (2016). Effectiveness of Acupressure on the Taichong Acupoint in Lowering Blood Pressure in Patients with Hypertension: A Randomized Clinical Trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2016(1549658), 1-9. doi: 10.1155/2016/1549658
- Price, S. A., & Wilson, L. M. (2006). *Patofisiologi konsep klinis proses-proses penyakit (Edisi 4)*. Jakarta: EGC.
- Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2012). *Profil kesehatan Provinsi Jawa Tengah*. Retrieved July 17, 2017 from <http://pppl.depkes.go.id>.
- Rahajeng, E., & Tuminah, S. (2009). *Prevalensi hipertensi dan determinannya di Indonesia*. *Majalah Kedokteran Indonesia*, 59(12), 580-587.
- Setyoadi, K. (2011). *Terapi modalitas keperawatan jiwa pada klien psikogeriatrik*. Jakarta: Salemba Medika.
- Widyasari, D. F., & Candrasari, A. (2010). Pengaruh Pendidikan tentang hipertensi terhadap perubahan pengetahuan dan sikap lansia di Desa Makamhaji Kartasura Sukoharjo. *Jurnal Biomedika*, 2(2), 54-61.
- Yeh, M. L., Chang, Y. C., Huang, Y. Y., & Lee, T. Y. (2015). A randomized controlled trial of auricular acupressure in heart rate variability and quality of life for hypertension. *Complementary Therapies in Medicine*, 23(2), 200-209.

Ucapan Terima Kasih

Tim Pengabdi ingin mengucapkan terima kasih kepada Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi melalui program IbM, sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dilaksanakan.