

PEMBERDAYAAN KADER DAN KELUARGA DALAM PENGELOLAAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI BUMI LANSIA KECAMATAN CAKUNG

Aan Nurhasanah, Ni Made Riamini, Agus Sri Sukoco

Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta III

Email: Annur1408@yahoo.co.id

ABSTRACT

Health problems that often occur in the elderly group, one of which is the problem of hypertension. Hypertension is classified as the silent disease, because the patient does not know he has this disease before doing the examination. More severe risks will occur such as stroke, heart attack, heart failure if not treated immediately. In the current era of the COVID-19 pandemic, the elderly group is the group most at risk of experiencing a severity that can even cause death. This is because the elderly group has various comorbidities such as hypertension. The involvement of various parties such as families and health cadres plays an important role as an effort to empower the community in managing the elderly with hypertension at home. Management of hypertension in the elderly can be successful if family members are involved in family empowerment programs through family assistance activities and the provision of health education to make it easier for the elderly to implement changes in health behavior.

The results of community service activities carried out by the Community Nursing Lecturer Team in the Bumi Lansia Cakung area, especially the Penjaringan Health Center area, showed positive results for the prevalence of hypertension which can be anticipated by the family as evidenced by the significant pre-test and post-test results as well as the results of cadre mentoring activities for families. with elderly hypertension from 20 families with elderly hypertension accompanied by cadres on aspects of family communication in elderly hypertension, aspects of family skills in early detection of hypertension symptoms and family skills in preparing diet, medicine, exercise and ADL needs showed 100% yes they were able to do it.

Keywords: cadre; family; elderly; hypertension

ABSTRAK

Permasalahan Kesehatan yang sering terjadi pada kelompok lansia salah satunya adalah masalah hipertensi. Penyakit hipertensi tergolong *the silent disease*, karena penderita tidak mengetahui dirinya menderita penyakit ini sebelum melakukan pemeriksaan . Risiko lebih parah akan terjadi seperti stroke, serangan jantung, gagal jantung jika tidak mendapat penanganan segera. Pada era pandemic covid 19 seperti saat ini, kelompok lansia merupakan kelompok yang paling berisiko mengalami keparahan yang bahkan bisa menyebabkan kematian. Hal ini dikarenakan kelompok lansia memiliki berbagai komorbiditas seperti salah satunya hipertensi. Keterlibatan dari berbagai pihak seperti keluarga dan kader kesehatan sangat berperan penting sebagai upaya pemberdayaan masyarakat dalam pengelolaan lansia dengan hipertensi di rumah. Pengelolaan hipertensi pada lansia dapat berhasil jika anggota keluarga dilibatkan dalam program pemberdayaan keluarga melalui kegiatan pendampingan keluarga dan pemberian pendidikan kesehatan agar memudahkan lansia menerapkan perubahan perilaku kesehatan.

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan Tim Dosen keperawatan Komunitas di wilayah Bumi Lansia Cakung khususnya wilayah Puskesmas Penggilingan menunjukkan hasil positif terhadap keterjangkitan penyakit hipertensi yang dapat diantisipasi oleh keluarga terbukti dari hasil pre tes dan posttest yang signifikan serta hasil dari kegiatan

pendampingan kader terhadap keluarga dengan lansia hipertensi dari 20 keluarga dengan lansia hipertensi yang didampingi kader pada aspek komunikasi keluarga pada lansia hipertensi ,aspek keterampilan keluarga melakukan deteksi dini gejala hipertensi dan keterampilan keluarga menyiapkan diet,obat,olahraga dan kebutuhan ADL menunjukkan 100% ya mampu melakukan

Kata kunci: kader; keluarga; lansia; hipertensi

PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan pada hakekatnya adalah upaya yang dilaksanakan oleh semua komponen Bangsa Indonesia yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang termasuk lanjut usia (Lansia) agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang setinggi tingginya, Lansia sehat mandiri diwujudkan dari Keluarga Sehat. Permasalahan kesehatan yang sering terjadi pada lansia salah satunya adalah hipertensi. Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan sebutan penyakit darah tinggi, menurut Perhimpunan Hipertensi Indonesia hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik seseorang lebih dari 139 mmHg dan 89 mmHg diastolik. Penyakit ini dikategorikan sebagai *the silent disease* karena penderita tidak mengetahui dirinya mengidap hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya. Hipertensi yang terjadi dalam jangka waktu lama dan terus menerus bisa memicu stroke, serangan jantung, gagal jantung dan merupakan penyebab utama gagal ginjal kronik (Purmomo, 2009). Oleh karena itu penatalaksanaan Hipertensi diperlukan untuk mencegah kerusakan organ target dalam waktu lama sehingga menurunkan kesakitan dan kematian.

Berbagai studi merekomendasikan bahwa hipertensi dapat diturunkan dengan melakukan modifikasi gaya hidup, mengontrol berat badan, tekanan darah, latihan/ olahraga, diet sehat, menurunkan konsumsi alkohol dan rokok.sehingga dibutuhkan adanya keterlibatan dari berbagai pihak seperti keluarga dan kader kesehatan, hal ini karena kondisi tenaga kesehatan yang terbatas. Keterlibatan kader kesehatan merupakan upaya pemberdayaan masyarakat agar masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan dan menjadi paham tentang kesehatan. Upaya perlu dilakukan berkesinambungan agar tercapai kualitas hidup yang optimal pada lanjut usia. Pendekatan program pelayanan difokuskan pada program terpadu (Integrated program) melalui pemberdayaan dan peran serta aktif keluarga dan masyarakat dengan memprioritaskan upaya promosi (pemeliharaan) dan preventif (pencegahan) kesehatan lansia (Depkes RI, 2004). Pemberdayaan peran keluarga dan kader kesehatan serta masyarakat dapat diupayakan untuk mengoptimalkan upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif bagi permasalahan lansia.

Pengelolaan kesehatan pada lansia dengan hipertensi dapat berhasil bila anggota keluarga dilibatkan dalam program pendidikan kesehatan agar memudahkan lansia menerapkan perubahan perilaku kesehatannya melalui dukungan dan keterlibatan semua pihak seperti peran keluarga dan kader lansia, karena pemberdayaan kader dan keluarga lansia sangat penting dalam pengelolaan lansia dengan hipertensi di rumah dalam mencapai tujuan pengobatan. Adapun manfaat dari pengelolaan hipertensi adalah Keluarga mampu melakukan deteksi dini hipertensi pada lansia, Keluarga mampu melakukan perawatan hipertensi pada lansia di rumah, Kader mampu melakukan pendampingan keluarga dalam pengelolaan hipertensi pada lansia

METODE

Dalam kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan metode pelatihan. Strategi yang dilakukan dengan pemberian materi melalui PPT dengan zoom dan Modul yang dilakukan selama 4 hari dengan diakhiri penayangan video senam hipertensi. Kegiatan senam tidak dilakukan secara berkumpul dan bertemu langsung karena situasi kondisi yang tidak memungkinkan akibat situasi covid kemudian dilanjutkan dengan kegiatan pendampingan keluarga dengan lansia yang mengalami hipertensi oleh kader dalam pengelolaan hipertensi yang dilakukan dengan cara observasi melalui buku observasi pendampingan selama 3 (tiga) minggu dan monitoring dilakukan oleh perawat bersama mahasiswa dengan menggunakan buku pemantauan. Langkah-langkah yang dilakukan:

1. Tahap Persiapan
 - a. Melakukan koordinasi dengan Pj lapangan dan coordinator program lansia kecamatan Cakung
 - b. Menetapkan kader yang akan membantu pendampingan
 - c. Memilih keluarga yang terkait dalam kegiatan dengan bantuan kader sesuai kriteria yang ditetapkan
 - d. Membuat modul dan buku pemantauan serta video
2. Tahap Pelaksanaan
 - a. Kegiatan pelatihan dilakukan secara 2 tahap yaitu
 - 1) Tahap pertama, dilakukan pada tanggal 21 Juli 2021 dan tanggal 22 Juli 2021 dengan kegiatan
 - a). pelatihan kader dengan materi Pengelolaan hipertensi pada lansia menggunakan PPT dan modul
 - b). Pendampingan keluarga dengan lansia hipertensi oleh kader dalam pengelolaan hipertensi menggunakan buku pendampingan

- c) Perawat dan mahasiswa melakukan pemantauan pendampingan kader melalui laporan kader yang direkap dalam buku pemantauan juga via WA selama 3 minggu
 - d) Jumlah peserta ada 20 dan kegiatan semua dilakukan secara daring via zoom
- 2). Tahap ke dua
- a). Kegiatan dilakukan pada tanggal 08 dan 09 September 2021 dengan kegiatan melanjutkan pelatihan pemberian materi atau penyuluhan tentang keluarga dalam pengelolaan hipertensi pada lansia
 - b). Pemantauan kegiatan pendampingan oleh kader tetap dilakukan menggunakan buku pemantauan
 - c). Penayangan video senam hipertensi
 - d). Kegiatan diikuti oleh 20 keluarga dengan hipertensi melalui daring menggunakan zoom

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang dicapai menunjukkan respon positif, karena selama proses kegiatan peserta terlihat menyimak dan antusias mengikuti kegiatan penyuluhan dan pada saat diberi kesempatan untuk bertanya, ada beberapa peserta yang bertanya tentang materi yang dijelaskan, setelah dijawab oleh presentan kemudian diberi penguatan oleh pembimbing agar lebih dipahami dan dimengerti, kemudian kegiatan penyuluhan dilanjutkan kembali, setelah materi selesai disampaikan, dibukan termin Tanya jawab. Respon dari peserta antusias terhadap materi yang diberikan terlihat dari pertanyaan-pertanyaan yang diajukan dihubungkan dengan pengalaman dirinya dalam merawat klien lansia hipertensi. Setelah tidak ada lagi pertanyaan yang diajukan oleh peserta, maka kegiatan ditutup dan diinformasikan untuk hadir pada kegiatan keesokan harinya pada jam yang sama menggunakan link yang sudah diberikan.

Hasil yang dicapai adalah proses pemberian pendidikan kesehatan terlaksana dengan lancar selama proses berlangsung antusias dari peserta bagus, mereka terlihat menyimak dengan serius dan diakhir kegiatan pemberian pendidikan kesehatan ada pertanyaan yang mereka ajukan. Saat evaluasi dilakukan keluarga menjadi lebih sayang pada lansia, lebih mampu menjalin komunikasi dan menjadi lebih sabar. Hasil pre test dan post test kemampuan keluarga dalam merawat lansia yang mengalami hipertensi meningkat secara signifikan dan nilai rata-rata 60 menjadi 87. Hasil dari melakukan pendampingan pada keluarga dengan lansia yang menderita hipertensi yang dilakukan selama 3 Minggu. Dari 20 keluarga dengan lansia hipertensi meningkat kemampuannya pada aspek komunikasi keluarga pada lansia hipertensi, aspek keterampilan keluarga melakukan deteksi dini gejala hipertensi dan keterampilan

keluarga menyiapkan diit, obat, olah raga dan bantuan ADL menunjukkan 100% keluarga mampu melakukan ketrampilan tersebut.

Masalah penyakit hipertensi adalah masalah yang sering terjadi pada lansia, hal ini dikarenakan salah satunya adalah peningkatan usia dapat mempengaruhi pada angka kesakitan, angka kematian serta beban ekonomi keluarga, Pengelolaan hipertensi pada lansia memerlukan peran keluarga di rumah agar mampu berperan aktif dalam memerlukan deteksi dini hipertensi atau mengenal penyakit hipertensi, mengambil keputusan, melakukan perawatan, memodifikasi lingkungan tempat tinggal lansia serta mampu memilih pelayanan kesehatan yang diperlukan lanjut usia. Keluarga memegang peranan yang sangat penting untuk dapat mengembalikan kepercayaan lanjut usia agar masih merasa dibutuhkan dan mampu berdaya guna baik di lingkungan keluarga maupun hidup bermasyarakat dalam menjalankan fungsi-fungsi sosialnya dengan baik dan dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Oleh karena itu keluarga perlu ditingkatkan kemampuannya dalam merawat lansia dengan berbagai masalah yang dialaminya salah satunya hipertensi, sehingga mampu meningkatkan status kesehatan secara optimal maka keluarga perlu didampingi. Pendampingan keluarga merupakan kegiatan yang diyakini mampu mendorong terjadinya pemberdayaan keluarga secara optimal. Menurut Pusat Penyuluhan Sosial (Puspensos) Pendampingan layanan konseling vokasional menitik beratkan pada pelayanan berbasis *home care*. *Home care* adalah sebagai bentuk pendampingan dan perawatan social lansia di lingkungan keluarga secara komprehensif yang dilakukan oleh keluarga. Evaluasi merupakan suatu kegiatan untuk menentukan tingkat keberhasilan dari suatu kegiatan yang telah dilaksanakan. Adapun strategi yang akan dilakukan adalah berupa post test. Hasil pengolahan post tes ada kenaikan yang bermakna dari kegiatan pelatihan yang telah dilakukan. Kegiatan pendampingan dapat terlaksana, akan tetapi karena ketidakjelasan informasi yang menyebabkan salah informasi pembagian buku observasi pendampingan tidak semua kader mendapatkan buku yang seharusnya, sehingga buku observasi pendampingan yang seharusnya dikumpulkan hanya sebagian kecil yang menyerahkan. Evaluasi hasil yang didapat adalah selama proses kegiatan berlangsung respon peserta cukup aktif, hal ini terlihat beberapa pertanyaan yang diajukan. Adapun factor penghambatnya adalah masih ada peserta yang melakukan diskusi sendiri atau mengobrol karena tidak diunmute. Yang menimbulkan kegaduhan dan ketidakjelasan, tetapi bisa diatasi dengan dilakukan pengendalian oleh admin, Acara kegiatan hari ini ditutup dengan dialog terbuka bagaimana keluarga melakukan pengelolaan lansia dengan hipertensi.

Kegiatan pendampingan keluarga dengan lansia hipertensi memasuki minggu ke dua dan memantau tentang keterampilan keluarga melakukan deteksi dini gejala hipertensi. Dari

hasil kegiatan pendampingan Kader pada keluarga dengan lansia pada dasarnya sudah melakukan kegiatan-kegiatan yang sudah dijadwalkan seperti pengukuran tekanan darah, Memberikan obat ke keluarga dengan lansia dari petugas kesehatan (Puskesmas). Pelaksanaan pendidikan kesehatan pada tahap ke 2 Periode kedua ini dilakukan kegiatan penayangan video tentang senam hipertensi. Karena situasi dan kondisi yang tidak memungkinkan maka kegiatan hanya berupa penayangan video saja tidak diikuti oleh peserta untuk mengikuti kegiatan senam secara bersama-sama. Harapan kami kader dan keluarga bisa menerapkan kegiatan olah raga untuk hipertensi bisa dari berbagai sumber

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan Tim Dosen keperawatan Komunitas di wilayah Bumi Lansia Cakung khususnya wilayah Puskesmas Penggilingan 1 menunjukkan hasil positif terhadap masalah penyakit hipertensi yang dapat diantisipasi oleh keluarga terbukti dari hasil pre tes dan posttest yang signifikan serta hasil dari kegiatan pendampingan kader terhadap keluarga dengan lansia hipertensi dari 20 keluarga dengan lansia hipertensi yang didampingi kader pada aspek komunikasi keluarga pada lansia hipertensi ,aspek keterampilan keluarga melakukan deteksi dini gejala hipertensi dan keterampilan keluarga menyiapkan diet, obat, olahraga dan kebutuhan ADL menunjukkan 100% mampu melakukan. Situasi dan kondisi kegiatan Pengabmas dalam situasi pandemi perlu dibuka komunikasi yang lebih luas dan jelas, sehingga pemahamannya terhadap peran dan fungsinya dalam kegiatan pengabmas dapat sesuai dengan yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- American Heart Association (2014), *About high blood pressure*. [Http ://www. Heart.org/ HEARTORG/ Conditions/HighBloodPressure](http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HighBloodPressure)
- Aronow WS, et al.(2011). Expert consensus document on hypertension in the elderly: a report of the American College of Cardiology Foundation Task Force on Clinical Expert Consensus Documents. *Circulation*. 2011;123:2434–2506
- Agrina, Rini. S, Hairitama.R. (2011). *Kepatuhan Lansia Penderita Hipertensi Dalam Pemenuhan Diet Hipertensi*, Jurnal Universitas Riau Volume 6, No.1, April 2011.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Depkes RI (2013) *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*, Jakarta: CV Kiat Nasa
- Baradiro, Mery (2008). *Klien Gangguan Kardiovaskuler*, Seri Asuhan Keperawatan,

Jakarta: EGC

- Beck, Mary E. (2011). *Ilmu Gizi dan Diet; Hubungannya Dengan Penyakit-Penyakit Untuk Perawat dan Dokter*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta
- Black JW, Howks. JH (2009). *Medical Surgical Nursing; Clinical Manajement For Positive Outcame* Eighth Edition, Singapore:Elsivier Inc
- Brooker, Cristine (2009). *Kamus Saku Keperawatan*, Jakarta; EGC
- Darmawan.D, Zulfa.S (2013). *Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Motivasi Pasien Hipertensi Tentang Pelaksanaan Diet Hipertensi di Poliklinik Penyakit Dalam RS Rajawali Bandung*.
- Oliva. R.V & Bakris, G.L (2012). *Management of Hypertension in the Elderly Population*. Journals of Gerontology: MEDICAL SCIENCES
- Onwukwe SC and omole OB (2012). *Drug therapy, lifestyle modification and blood pressure control in a primary care facility, south of Johannesburg*, South Africa: an audit of hypertension management.
- Petkeviciene, (2014). *Physical, behavioral and genetic predictors of adult hypertension: The findings of the Kaunas cardiovascular risk cohort study*".Plos one, volume 9 (Issue 10),
- Wehedy, A, Elhameed SH, & El Hameed D.A (2014). Effect of Lifestyle Intervention Program on Controlling Hypertension among Older Adults. *Journal of Education and Practice*. Vol.5, No.5, 2014
- Wijayakusuma.N. (2013). Peran Pendamping Dalam Program Pendampingan dan Perawatan social lanjut usia di lingkungan keluarga (*home care*): Studi Tentang Pendampingan di Yayasan Pitrah Sejahtera,Kelurahan Cilincing, Kecamatan Cilincing .Jakarta Utara. *Informasi*, vol 18,no 02 tahun 2013