

## PELATIHAN KETERAMPILAN PERAWATAN HIPERTENSI PADA LANSIA

Mia Fatma Ekasari, Dani Retno Rianti

Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta III

Email: miafatma74@gmail.com

### ABSTRACT

*The increase in the elderly population causes an increase in elderly cases with multiple diseases, such as hypertension, stroke, and diabetes mellitus. Hypertension is the most common degenerative disease found in the elderly. This is the background for the author to carry out screening health problems in the elderly and then teaches how to treat hypertension for the elderly through counselling and direct demonstrations. Aim: to see the effect of knowledge that has been given to change participant's lifestyle for preventing hypertension. Methods: preparation, implementation and evaluation. Please note that all activities are carried out in accordance with strict health protocols. Results: Based on the results of activities attended by 35 elderly people in the RW 011 Srengseng Sawah area, hypertension was found in 85% of participants, obesity was found in 15% of participants, high blood sugar (GDS 250-325 mg/dL) was found in 15 % of participants, uric acid was found in 5% of participants, and 75% participants have high cholesterol values (240-270 mg/dL). The training was carried out by providing health education about recognizing hypertension, hypertension diet for the elderly, and training in preparing a hypertension diet menu for the elderly. Conclusion: Overall, Health examination activities and hypertension care training for the elderly can be carried out properly. From the results of the health examination, it was found that hypertension was the most common problem suffered by the elderly in the RW 011 Srengseng Sawah area. The elderly who attended health education seemed to listen well. When evaluated by asking several questions about hypertension and hypertension diet, participants were able to answer all the questions given.*

**Keywords:** hypertension, elderly, health education, health promotion

### ABSTRAK

Bertambahnya populasi lansia menyebabkan bertambahnya kasus lansia dengan *multiple disesase*, seperti hipertensi, stroke, dan diabetes mellitus. Hipertensi merupakan penyakit degeneratif tersering yang ditemukan pada lansia. Hal ini melatarbelakangi penulis untuk melakukan kegiatan *screening* masalah kesehatan pada lansia dan mengajarkan cara merawat hipertensi bagi lansia melalui penyuluhan dan demonstrasi secara langsung. Tujuan: melihat pengaruh pengetahuan yang sudah diberikan terhadap perubahan pola hidup untuk mencegah hipertensi. Metode: persiapan, implementasi dan evaluasi. Perlu diketahui semua kegiatan dilakukan dengan mematuhi protocol kesehatan yang ketat. Hasil: Berdasarkan hasil kegiatan yang diikuti oleh 35 lansia di wilayah RW 011 Srengseng Sawah, didapatkan hipertensi (TD  $\geq$  150/90 mmHg) pada 85% peserta, obesitas pada 15% peserta, gula darah tinggi (GDS 250-325 mg/dL) pada 15% peserta, didapatkan asam urat 5%, dan 75% memiliki nilai kolesterol tinggi (240-270 mg/dL). Pelatihan dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang kenali hipertensi, diet hipertensi bagi lansia serta latihan menyusun menu diet hipertensi bagi lansia. Kesimpulan: Dari hasil pemeriksaan kesehatan didapatkan masalah kesehatan hipertensi merupakan masalah yang paling banyak diderita oleh lansia di wilayah RW 011 Srengseng Sawah. Lansia yang mengikuti pendidikan kesehatan tampak menyimak dengan baik. Saat dievaluasi dengan memberikan beberapa pertanyaan mengenai hipertensi dan diet hipertensi, peserta dapat menjawab seluruh pertanyaan yang diberikan

**Kata kunci:** hipertensi, lansia, pendidikan kesehatan, promosi kesehatan

## PENDAHULUAN

Jumlah penduduk lanjut usia (lansia) terus mengalami peningkatan, kondisi ini merupakan dampak dari kemajuan di bidang kesehatan yang ditandai dengan meningkatnya angka harapan hidup dan menurunnya angka kematian (Maylasari, Ika, dkk, 2019). Saat ini jumlah lansia di Indonesia mencapai 9,60% atau sekitar 25,64 juta jiwa. Kelompok lansia tersebut terdiri dari lansia muda (kelompok umur 60-69 tahun) persentasenya mencapai 63,82%, lansia madya (kelompok umur 70-79 tahun) sebesar 27,68%, dan lansia tua (kelompok umur 80+ tahun) sebesar 8,50%.

Menurut UU Nomor 13 Tahun 1998, lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas. Semakin bertambahnya usia seseorang, semakin besar pula resiko untuk mengalami masalah kesehatan. Hal ini disebabkan karena lansia mengalami proses degeneratif. Berdasarkan hasil susenas 2017 dalam Maylasari, Ika, dkk (2019), angka kesakitan lansia sebesar 26,72% artinya dari 100 lansia terdapat sekitar 27 lansia yang sakit. Lansia cenderung mengalami *multiple disease* seperti hipertensi, diabetes mellitus, rheumatik dan penyakit infeksi lainnya.

Penyakit degeneratif yang paling banyak diderita lansia adalah hipertensi (Riskesdas, 2018). Penyakit hipertensi memiliki hubungan yang erat dengan penyakit kardiovaskular (CVD), yaitu tekanan darah tinggi meningkat, maka akan berisiko untuk mengalami infark miokard (MI), gagal jantung, stroke, dan penyakit ginjal (Lewis, et all. 2014). Semakin tinggi tekanan darah, makin besar resikonya untuk menderita penyakit yang lain (NANDA Nic-Noc, 2015). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta (2016) persentase penderita hipertensi/tekanan darah tinggi di kabupaten/kota Provinsi DKI Jakarta yaitu 39,88%. Kementerian Kesehatan RI (2017) mencatat persentase pengunjung Posbindu PTM dan Puskesmas dengan tekanan darah tinggi pada provinsi DKI Jakarta di dapatkan 47.7% penduduk memiliki tekanan darah tinggi atau Hipertensi.

Promosi Kesehatan berupa pendidikan kesehatan dan latihan keterampilan dalam perawatan hipertensi pada lansia merupakan upaya untuk membantu lansia dan keluarga dalam beradaptasi dengan penyakit yang diderita lansia, masalah yang dihadapi, dan memahami proses yang berhubungan dengan proses penuaan sehingga dapat berfungsi mandiri serta hidup lebih sehat. Pendidikan kesehatan dan latihan keterampilan dapat meningkatkan pengetahuan serta keterampilan lansia dalam melakukan upaya preventif dan promotif dalam perawatan hipertensi.

Lansia dapat melakukan pencegahan penyakit, mempertahankan kemampuan yang ada, dan mencegah kerusakan yang dapat mengakibatkan disabilitas. Strategi pendidikan kesehatan

dan latihan keterampilan untuk lansia harus menyesuaikan dengan kondisi lansia. Penurunan memori dan sikap merupakan salah faktor yang harus mendapat perhatian di awal belajar, karena untuk memenuhi kebutuhan lansia diperlukan pengetahuan atau kognitif dan sikap dari keluarga maupun lansianya sehingga dapat mempengaruhi perilaku lansia dalam beradaptasi dengan penyakit yang dideritanya. Keluarga merupakan *support system* utama bagi lansia dalam mempertahankan kesehatannya (Maryam, 2014).

Hasil penelitian Mujiran, dkk (2019) menunjukkan bahwa ada hubungan kuat antara tingkat pengetahuan dan pencegahan komplikasi terjadinya hipertensi pada lansia. Manurung, N (2018) dalam penelitian juga menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan lansia dengan pencegahan hipertensi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Mukaromah, Siti, dkk (2019) tentang Hubungan Pengetahuan Lansia Tentang Pencegahan Hipertensi Dengan Pola Makan Lansia mendapatkan hasil bahwa ada hubungan yang kuat antara tingkat pengetahuan tentang pencegahan hipertensi dengan pola makan lansia.

Beberapa penelitian dalam upaya peningkatan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam melakukan perawatan telah dilakukan. Model Pendamping Orang Tua (MPOT) adalah modifikasi dari Program Intervensi Psikoedukasi (PIP) yang dikembangkan oleh Riasmini dkk (2015) yaitu salah satu bentuk pemberdayaan keluarga yang merupakan strategi pemberian informasi kepada keluarga tentang penyakit dan cara perawatannya, latihan keterampilan dalam mengatasi masalah, dan cara mengontrol status penyakit serta cara pemantauan terhadap minum obat.

Hasil penelitian *Chien, Leung dan Chu* (2012) menggambarkan bahwa Intervensi psikoedukasi memberikan efek positif dalam mengurangi kekambuhan penyakit klien, meningkatkan pemahaman dan koping dalam mengatasi masalah, serta meningkatkan perawatan yang berorientasi pada klien di masyarakat. Hasil penelitian Hartini, Tien, dkk (2019) tentang pengembangan Model Pendampingan Orang Tua yang Energik, Mau membantu, Aktif, dan Sabar (POT EMAS)) dengan memberdayakan keluarga melalui peningkatan kemampuan merawat dan proses penyelesaian masalah dalam keluarga menunjukkan bahwa ada perbedaan bermakna sikap dan keterampilan keluarga dalam merawat lansia hipertensi setelah dilakukan intervensi.

Populasi lansia di RW 011 Srengseng Sawah Jagakarsa Jakarta Selatan sangat tinggi, 16.5% dari jumlah penduduk di RW 011 atau 102 jiwa adalah lansia. Semua lansia tidak bekerja dan mayoritas tinggal sendiri terpisah dari anak-anaknya. Masalah kesehatan lansia tertinggi adalah hipertensi yaitu 85% dari lansia menderita hipertensi dan 15% lansia menderita DM. RW 011 Srengseng Sawah belum memiliki Posyandu lansia dan kader lansia serta

kegiatan masyarakat terkait peningkatan dan pencegahan masalah kesehatan pada lansia belum ada.

Pelatihan keterampilan perawatan hipertensi bagi lansia dapat dilakukan di wilayah RW 011 Srengseng Sawah sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan kemampuan lansia dalam merawat lansia hipertensi. Tujuan dari kegiatan Pelatihan keterampilan perawatan hipertensi bagi lansia di wilayah binaan Puskesmas Kecamatan Jagakarsa diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan lansia tentang perawatan hipertensi.

Kegiatan pelatihan keterampilan perawatan hipertensi bagi lansia di wilayah RW 011 memiliki target luaran teridentifikasinya kondisi kesehatan lansia, terjadinya peningkatan pengetahuan, sikap dan keterampilan lansia dalam melakukan perawatan hipertensi. Tersusunnya leaflet sebagai media promosi kesehatan dan Modul diet hipertensi bagi lansia.

## **METODE**

Metode pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan tiga tahap yaitu persiapan, implementasi dan evaluasi. Kegiatan yang dilakukan pada tahap persiapan yaitu penyusunan proposal, mengurus proses perijinan, melakukan kordinasi dengan pihak aparat pemerintahan di wilayah setempat. Berikutnya dilakukan rapat tim untuk menyusun modul, membuat media pendkes yang akan digunakan saat kegiatan penyuluhan dan latihan keterampilan.

Kegiatan yang dilakukan pada tahap implementasi berupa Pendidikan kesehatan dan Latihan keterampilan tentang perawatan hipertensi pada lansia. Implementasi diawali dengan melakukan pre test dan skrening kesehatan seperti pemeriksaan tekanan darah, cek gula darah, kolesterol dan asam urat untuk mengetahui kesehatan lansia. Pendidikan kesehatan dilakukan dengan menggunakan media visual leaflet dan buku kenali hipertensi, serta modul diet hipertensi bagi lansia. Metode pendkes dilakukan dengan ceramah dan tanya jawab. Latihan keterampilan diberikan melalui demonstrasi secara langsung.

Tahap evaluasi dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan pengetahuan dilakukan ketika seluruh rangkaian pendidikan kesehatan diberikan berupa tanya jawab dan lembar observasi untuk mengetahui kemampuan dan keterampilan dalam merawat hipertensi pada lansia.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabmas pertama yang dilaksanakan oleh tim adalah melaksanakan pemeriksaan kesehatan lansia dengan melakukan pengukuran suhu badan, berat badan, tekanan darah, nilai gula darah, asam urat dan kolesterol. Metode yang dilaksanakan adalah

pemeriksaan fisik dan pemeriksaan penunjang. Pemeriksaan fisik dilakukan dengan menggunakan tensimeter dan timbangan badan, pemeriksaan penunjang dilakukan dengan menggunakan alat pemeriksaan darah digital.

Kegiatan pemeriksaan kesehatan dilaksanakan dilaksanakan dengan menerapkan protokol kesehatan. Semua yang hadir diukur suhunya dengan menggunakan termogun, semua yang hadir wajib menggunakan masker, menjaga jarak serta tidak lupa membersihkan tangannya menggunakan handsanitizer. Pemeriksaan dilakukan dengan menerapkan protokol kesehatan, dimana petugas selalu mengganti handsconenya jika akan melakukan pemeriksaan kepada orang yang berbeda.

Dari data yang terkumpul 35 orang yang akan mengikuti kegiatan. Waktu yang diperlukan untuk pemeriksaan diperkirakan akan menghabiskan waktu 8-10 menit/orang, sehingga untuk 35 orang kira-kira memerlukan waktu  $35 \text{ orang} \times 8 \text{ menit} = 280 \text{ menit} / 60 = 4.6 \text{ jam} - 5 \text{ jam}$ . Berikutnya dibuat jadwal pemeriksaan dimana setiap jam hanya dialokasikan untuk 7 orang. Kegiatan dimulai pukul 07.00 WIB. Masyarakat yang hadir wajib menggunakan masker. Saat hadir masyarakat menuju meja 1 diminta mengisi daftar hadir, lalu diukur suhu badan, tekanan darah dan berat badannya, serta dilakukan anamnesa apakah ada keluhan kesehatan. Selanjutnya masyarakat menuju meja ke-2 untuk dilakukan pemeriksaan gula darah, asam urat dan kolesterol. Masyarakat yang menunggu diperiksa, diberikan tempat duduk yang diatur jaraknya.

Hasil pemeriksaan suhu tubuh 100% memiliki suhu normal  $36^{\circ} - 36,7^{\circ} \text{ C}$ . Hasil pemeriksaan tekanan darah 5% menderita hipotensi 90/60 mmHg, 10% memiliki tekanan darah normal dan 85% menderita hipertensi  $\geq 150/90 \text{ mmHg}$ . Hasil pemeriksaan berat badan 15% mengalami obesitas dan 85% berat badan normal. Hasil pemeriksaan gula darah sewaktu didapatkan data 15% memiliki nilai gula darah tinggi 250-325 mg/dL, 85% nilai gula darah normal. Hasil pemeriksaan asam urat didapatkan 5% memiliki nilai asam urat tinggi dengan nilai 9-10 mg/dL dan hasil pemeriksaan kolesterol 75% memiliki nilai kolesterol tinggi 240-270 mg/dL.

Hasil pemeriksaan kesehatan pada lansia menggambarkan mayoritas lansia menderita hipertensi. Hal ini sesuai dengan Riskesdas (2018) yang menunjukkan bahwa penyakit degeneratif yang paling banyak diderita lansia adalah hipertensi. Orang yang berusia lanjut atau lansia memiliki resiko tinggi menderita hipertensi. Bertambahnya umur seseorang akan meningkatkan faktor risiko hipertensi karena anatomi tubuh yang dimulai mengalami perubahan, dimana pembuluh darah akan kehilangan kelenturan. Pembuluh darah menjadi kaku dan sempit sehingga tekanan darah akan meningkat

(Kemenkes RI 2012). Setelah melakukan pemeriksaan fisik, tim melaksanakan kegiatan pelatihan tentang perawatan hipertensi bagi lansia. Pelatihan dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang kenali hipertensi, diet hipertensi bagi lansia serta latihan menyusun menu diet hipertensi bagi lansia. Pemberian materi dilakukan sebanyak 3 kali dengan metode ceramah, tanya jawab dan demonstrasi. Pendidikan kesehatan dilakukan dengan menggunakan leaflet, modul diet hipertensi bagi lansia dan buku kenali hipertensi.

Lansia yang hadir tampak mengikuti kegiatan dengan baik, dari seluruh yang hadir hanya 1-2 orang yang mengajukan pertanyaan. Saat dievaluasi dengan memberikan pertanyaan secara langsung, semua pertanyaan yang diberikan oleh penyuluh dapat dijawab oleh masyarakat dengan baik. Saat dilakukan kunjungan secara acak ke beberapa rumah lansia untuk melihat apakah makanan yang dimakan oleh lansia sudah sesuai dengan diet hipertensi, didapatkan dari lima lansia, satu lansia masih makan makanan dengan ikan asin dan sambal karena lansia makan sesuai makanan yang disiapkan oleh keluarga.

Pelaksanaan pemeriksaan kesehatan dan pelatihan perawatan hipertensi bagi lansia dapat berjalan dengan baik karena pak RT dan masyarakat sangat kooperatif. Kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik karena diawali dengan kordinasi yang baik, media pendidikan kesehatan yang mendukung, masyarakat dan aparat yang kooperatif saat kegiatan berlangsung. Masa pandemi membatasi jumlah masyarakat yang dapat mengikuti kegiatan untuk menghindari kerumunan.



## **SIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan pemeriksaan kesehatan dan pelatihan perawatan hipertensi bagi lansia dapat dilaksanakan dengan baik. Pihak RT dan masyarakat sangat kooperatif saat pelaksanaan kegiatan. Dari hasil pemeriksaan kesehatan didapatkan masalah kesehatan hipertensi merupakan masalah yang paling banyak diderita oleh lansia di wilayah RW 011 Srengseng Sawah. Lansia yang mengikuti pendidikan kesehatan tampak menyimak dengan baik. Saat dievaluasi dengan memberikan beberapa pertanyaan mengenai hipertensi dan diet hipertensi, peserta dapat menjawab seluruh pertanyaan yang diberikan. Pada kunjungan rumah yang dilakukan secara acak dan tidak dijadualkan, dari 5 lansia ada 1 lansia yang tidak mengkonsumsi makanan sesuai dengan diet hipertensi karena tidak mampu menyiapkan makanan sendiri, sehingga makan makanan yang disiapkan oleh keluarga.

Kegiatan pemeriksaan kesehatan lansia sebaiknya dilakukan secara rutin minimal 1 bulan sekali, sehingga dapat dengan cepat terdeteksi masalah kesehatan yang ada pada lansia dan segera mendapatkan penanganan yang tepat. Kegiatan pendidikan kesehatan kepada masyarakat khususnya terkait perawatan lansia sebaiknya dilakukan secara berkala, sehingga masyarakat mendapatkan informasi kesehatan yang tepat dan dapat melakukan upaya – upaya kesehatan secara mandiri dalam merawat lansia.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ahmad, K. 2012. Informal Caregiving to Chronically III Older Family Members: Caregivers' Experiences and Problems. *A Research Journal of South Asian Studies*, Vol. 27, No. 1: 101-120.
- Coey-Boerner, K.A. 2010. *The relationship Between Social Support and Health Promoting Life Style Behaviors in Uninsured Adults*. Thesis, Master of Science in Nursing, University of Winconsin Oshkosh.
- Kementerian Kesehatan Indonesia Republik Indonesia. 2011. *Profil Kesehatan Indonesia 2010*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Maryam, Hartini, & Sumijatun. 2013. Faktor-faktor yang memengaruhi demensia pada lansia di PSTW Wilayah Pemda DKI Jakarta. Laporan Akhir Risbinakes.
- Maryam, Hartini, & Rosidawati. 2014. Faktor-faktor yang memengaruhi Kontrol Tekanan Darah pada lansia di Posyandu Lansia Wilayah Puskesmas Pulo Gadung. Laporan Akhir Risbinakes.
- Miller, C.A. 2010. *Nursing for wellness in older adult: theory and practice*. 4<sup>th</sup> Edition. Philadelphia: Lippincot.

- Mukaromah, Siti, dkk. 2019. Hubungan Pengetahuan Lansia Tentang Pencegahan Hipertensi Dengan Pola Makan Lansia. Diakses <http://jurnal.stikeswhs.ac.id/index.php/medika/article/view/56>
- Mujiran, dkk. 2019. Hubungan tingkat pengetahuan tentang hipertensi dengan sikap dalam pencegahan komplikasi hipertensi pada lansia peserta prolanis UPT puskesmas jenawi karanganyar. Diakses Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya, Vol.7(2) 2019
- Manurung, N. 2018. Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Lansia Dengan Pencegahan Hipertensi Di Desa Gotting Sidodadi Kabupaten Asahan
- Riasmini, M., Sahar, J., & Resnayati, Y. 2011. Pengalaman keluarga dalam penanganan lanjut usia dari aspek budaya Indonesia. *Jurnal Ners Fakultas Ilmu Keperawatan UNAIR*. Vol. 8, No. 1 April 2013.
- Riasmini, Made. 2015. Efektifitas program intervensi psikoedukasi terhadap beban merawat dan kemampuan keluarga dalam merawat lanjut usia dengan depresi di masyarakat. Laporan Akhir Risbinakes.