

EDUKASI PADA KELOMPOK LANSIA HIPERTENSI MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN SIKAP GAYA HIDUP SEHAT

Yeti Resnayati, Ni Made Riasmini, Raden Siti Maryam
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta III
yetirsetiawan@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is a global health problem that requires attention because it can cause complications and cause death. In the elderly, although hypertension is a natural process that will occur, hypertension is still dangerous because it can cause complications, such as stroke which is the cause of death and disability. Non-pharmacological therapy in the form of healthy lifestyle modifications that include adjusting diet patterns, exercise, avoiding smoking and increasing consumption of egg whites, can prevent complications. This community service is based on the results of this study with the aim of helping hypertensive elderly people to be able to behave in a healthy life and avoid complications. The educational method used is discussion in peer groups using a tool in the form of booklets generated from previous research, preliminary and final tests are carried out on the knowledge, attitudes and behavior of the elderly. The results of education show an increase in knowledge and positive attitudes towards health care by maintaining a healthy lifestyle

Keywords: education; elderly; healthy lifestyle; hypertension

ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang membutuhkan perhatian karena dapat menimbulkan komplikasi dan menyebabkan kematian. Pada lansia meskipun hipertensi sebagai proses alami yang akan terjadi, hipertensi tetap berbahaya karena dapat menyebabkan komplikasi, seperti stroke yang merupakan penyebab kematian dan kecacatan.. Terapi non farmakologi berupa modifikasi gaya hidup sehat yang mencakup mengatur pola diet, olah raga, menghindari rokok serta meningkatkan konsumsi putih telur, dapat mencegah kejadian komplikasi. Pengabdian kepada masyarakat ini didasari oleh hasil penelitian tersebut dengan tujuan untuk membantu para lanjut usia hipertensi agar mampu berperilaku hidup sehat dan terhindar dari komplikasi. Metode edukasi yang digunakan adalah diskusi dalam kelompok sebaya dengan menggunakan alat bantu berupa booklet yang dihasilkan dari penelitian sebelumnya, dilakukan test awal dan akhir terhadap pengetahuan, sikap dan perilaku lansia. Hasil edukasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan sikap positif terhadap pemeliharaan kesehatan dengan menjaga gaya hidup sehat lansia hipertensi

Kata kunci: edukasi; gaya hidup sehat; hipertensi; lansia

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi, sering disebut sebagai *the silent killer* karena sering tanpa keluhan. Komplikasi yang sering terjadi pada pasien hipertensi adalah stroke. Stroke adalah penyakit cerebrovaskuler dan merupakan masalah diseluruh dunia. Stroke disebabkan gangguan peredaran darah ke otak dan merupakan penyebab kematian dan kecacatan. Hipertensi menjadi kontributor tunggal utama untuk penyakit jantung, gagal ginjal, dan stroke di Indonesia. Berdasarkan hasil Riskesdas (2018) penderita hipertensi pada rentang usia 55 -64 tahun adalah sebesar 55,2%. Sementara itu jumlah penderita hipertensi di kota Bekasi terus meningkat setiap tahunnya hingga tahun 2019, namun kemudian menurun di tahun 2020. Gambaran angka kejadian hipertensi di kota Bekasi sebagai berikut: Dari 19.507 orang tahun 2016, meningkat menjadi 28.407 orang tahun 2017, lalu meningkat tajam menjadi 87.371 orang tahun 2018, dan pada tahun 2019 meningkat lagi menjadi 115.089 orang. Kemudian tahun 2020 menurun menjadi 72.189 penderita hipertensi.

Kejadian hipertensi semakin meningkat seiring dengan banyaknya faktor yang mempengaruhi. Pengendalian keadaan hipertensi pada lanjut usia dipengaruhi oleh kemampuan lansia untuk memahami, menyadari dan bersikap positif serta berperilaku yang tepat terhadap kondisi hipertensi yang dialaminya. Apabila pengetahuan tentang hidup sehat dengan hipertensi rendah, sikap yang kurang positif dan tidak menyadari hipertensi serta perilaku lansia hipertensi tidak sehat, maka pemeliharaan dan pengendalian hipertensi tidak akan terjadi sehingga akan berdampak buruk yaitu terjadi komplikasi dan ketidakmandirian lansia dalam kehidupannya sehari-hari, serta akan menjadi beban bagi keluarganya.

Di kota Bekasi, estimasi jumlah penderita hipertensi pada tahun 2020 yaitu 546.283 orang penduduk berusia 15 tahun atau lebih. Dari estimasi tersebut, baru sebanyak 72.189 orang penderita hipertensi yang telah mendapatkan pelayanan kesehatan atau sebesar 13,2 persen, turun dari cakupan tahun 2019 sebesar 22,2 persen. Hal ini antara lain karena selain laporan yang masuk belum dari seluruh fasilitas kesehatan yang ada, adanya pandemi Covid-19 membuat para penderita hipertensi yang merupakan salah satu populasi berisiko mengurangi kunjungan ke fasilitas kesehatan. Sebagian besar penderita hipertensi tidak mempunyai keluhan sehingga membuat tidak memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan. Padahal bila diketahui secara dini penyakit hipertensi dapat dicegah melalui pengendalian faktor risikonya dengan upaya pelayanan kesehatan yang berbasis promotif dan preventif, sehingga resiko terkait komplikasi kesehatan dapat dikurangi misalnya dengan cara merubah pola makan dan gaya hidup.

Memperhatikan masalah yang terjadi pada mitra di Puskesmas wilayah kota Bekasi dimana terjadi penurunan jumlah pelayanan kepada populasi hipertensi termasuk di dalamnya populasi lanjut usia maka solusi yang ditawarkan adalah adanya pelayanan yang bersifat menjemput bola yaitu pelayanan langsung kepada masyarakat, berlokasi di lingkungan tempat tinggal masyarakat dan bersifat promotif dan preventif. Untuk mencegah terjadinya peningkatan komplikasi akibat hipertensi pada lansia dengan hipertensi diperlukan edukasi tentang penyakit hipertensi, penatalaksanaan hipertensi dan modifikasi gaya hidup termasuk mengkonsumsi putih telur. Intervensi ini didasarkan pada hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan tentang hipertensi dan konsumsi putih telur terhadap pengetahuan, sikap dan

perilaku hidup sehat lansia dengan hipertensi, yang tentunya akan berdampak baik terhadap pengendalian hipertensi (Pudjiati, dkk. 2021).

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Jatiwarna kota Bekasi, yaitu di RW 09 dan RW 02. Adapun kegiatan dilaksanakan dalam rentang waktu antar bulan Mei - November 2022 sebanyak empat kali kegiatan intervensi. Peserta kegiatan adalah 20 orang lanjut usia (58 – 62 tahun) yang memiliki keluhan menderita hipertensi dan 2 orang di antaranya lanjut usia yang sudah mengalami komplikasi akibat hipertensi yaitu stroke dan mengalami gangguan mobilitas fisik.

Tahapan kegiatan yang diterapkan yaitu diawali dengan melakukan test awal (*pre test*) untuk mendapatkan informasi tentang pengetahuan awal mengenai hipertensi dan melakukan pengukuran tekanan darah. Edukasi dilakukan dengan menggunakan media berupa booklet Pedoman Gaya Hidup Sehat Lansia Dengan Hipertensi. Booklet diberikan dan dipelajari secara bertahap sebanyak 3 kali dengan selang waktu 2 minggu, sehingga cukup waktu untuk lansia melakukan internalisasi dan menerima hal hal baru serta menerapkannya. Frekuensi kegiatan langsung dengan lansia yang menjadi target adalah 4 kali pertemuan yang terdiri dari : Pertemuan pertama adalah test awal dan pemberian edukasi dengan materi mengenal penyakit hipertensi dan komplikasinya. Pertemuan kedua pemberian edukasi dengan materi gaya hidup sehat pada penderita hipertensi dengan sub topik mengurangi asupan garam dan mengurangi makanan yang mengandung kolesterol dan kopi bergula dan meningkatkan konsumsi putih telur. Pertemuan ke tiga pemberian edukasi dengan materi pentingnya berolahraga secara rutin, mempertahankan berat badan normal dan menghindari rokok serta minum obat hipertensi sesuai dengan anjuran. dan mengajarkan senam lanjut usia. Pertemuan ke empat mengajarkan senam lanjut usia yang dapat dilakukan sesuai kemampuan dan pemeriksaan kadar kolesterol. Setiap akan memulai pertemuan selalu dilakukan evaluasi terhadap proses bagaimana peserta melaksanakan pola hidup sehat dan diskusi mengenai kendala yang dialami. Selanjutnya dilakukan evaluasi terhadap aspek pengetahuan, sikap dan kebiasaan yang sudah terbentuk setelah tiga bulan diberikan edukasi.



Gambar 1.

Metode diskusi kelompok dengan menggunakan booklet sebagai alat bantu belajar

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan edukasi kepada sasaran pengabdian kepada masyarakat ini dapat diuraikan sebagai berikut

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Lanjut Usia (N=20)

Karakteristik	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Umur		
45 – 59 Tahun	8	20
60 – 69 Tahun	12	80
Jenis Kelamin		
Laki-laki	3	15
Perempuan	17	85
Pendidikan		
SD	2	10
SMP	6	30
SMA	12	60

Tabel 1 menunjukkan peserta edukasi dalam kelompok tersebut berjumlah 20 orang yang terdiri dari pra lanjut usia (45-59 tahun) sebanyak 8 orang dan lanjut usia (60-69 tahun) sebanyak 12 orang. Peserta edukasi yang mengalami hipertensi terbanyak adalah lansia perempuan. Tingkat pendidikan peserta edukasi sebesar 60% adalah lulusan SMA.

Hasil di atas sejalan dengan hasil Riskesdas (2018) dimana populasi dewasa di atas 18 tahun berjenis kelamin perempuan lebih banyak mengalami hipertensi yaitu sebesar 36,9 %; sedangkan laki laki sebesar 31,3 %. Semua lanjut usia peserta edukasi memiliki tekanan darah yang termasuk ke dalam kategori hipertensi yaitu antara 140-160 mmHg (WHO).

Tabel 2. Distribusi frekuensi pengetahuan, sikap dan perilaku terhadap anjuran gaya hidup sehat sebelum dan sesudah edukasi

Variabel	Sebelum Edukasi		Sesudah Edukasi	
	N	%	N	%
Pengetahuan				
Baik	8	40	18	90
Kurang	12	60	2	10
Sikap				
Positif	16	80	20	100
Kurang	4	20	0	0
Perilaku				
Patuh Anjuran	2	10	10	50
Kurang	18	90	10	50

Tabel 2 menunjukkan hasil edukasi kepada kelompok lansia dengan hipertensi ini dapat membawa perubahan terhadap peningkatan pengetahuan para lanjut usia tentang hipertensi dan pola atau gaya hidup sehat yang harus dijalani.

Peningkatan jumlah lansia yang memiliki pengetahuan baik tentang hipertensi dari 40 % menjadi 90 % baik setelah dilakukan edukasi. Rata rata nilai yang yang didapatkan juga meningkat dari 54 menjadi 76. Peningkatan pengetahuan tentang hipertensi menunjang program yang harus dilaksanakan seperti dicanangkan oleh pemerintah dalam rangka hari Hipertensi Sedunia 2022 atau *World Hypertension Day* dimana momentum ini dirayakan untuk menyadarkan masyarakat mengenai pentingnya mengetahui penyebab, gejala, faktor risiko, hingga cara mencegah tekanan darah tinggi. (<https://www.kompas.com>).

Evaluasi dilakukan setelah Lansia mendapatkan edukasi berupa ceramah dan diskusi dalam kelompok dengan menggunakan alat bantu berupa booklet yang dipelajari secara bertahap dari isi booklet sesuai dengan kemampuan belajar dari para lanjut usia. Keadaan ini mungkin ada kaitannya dengan proporsi tingkat pendidikan pada peserta edukasi yaitu sebesar 60 % berpendidikan SMA. Banyak hasil penelitian menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka akan semakin mudah bagi mereka mereka menerima informasi dari lingkungan yang akan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan yang dimilikinya. Demikian sebaliknya apabila seseorang memiliki tingkat Pendidikan yang rendah maka akan akan menghambat peningkatan pemahaman dan pengetahuan serta sikapnya dalam menangkap pengetahuan baru yang diterimanya. Menurut Notoatmodjo (2010) bahwa tingkat pendidikan seseorang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menerima informasi dan mengolahnya sebelum menjadi perilaku yang baik atau buruk sehingga berdampak terhadap status kesehatannya.

Penelitian Wahyuni dan Eksanoto (2013) menyatakan bahwa pengetahuan individu mempengaruhi kesadaran terhadap perilaku pencegahan hipertensi, dengan kata lain makin tinggi pengetahuan individu mengenai penyebab hipertensi, faktor pemicu, tanda gejala, dan tekanan darah normal dan tidak normal maka individu akan cenderung menghindari hal hal yang dapat memicu terjadinya hipertensi, seperti perilaku merokok, minum kopi, dan obesitas.

Sikap dan perilaku patuh terhadap aturan gaya hidup sehat lanjut usia hipertensi sebelum dan sesudah edukasi dapat diuraikan sebagai berikut dimana sejak awal, sebagian terbesar lanjut usia memiliki sikap yang positif artinya setuju dengan cara hidup sehat yang harus dijalani, dan hanya sebagian kecil yang kurang positif. Setelah digali penyebabnya adalah karena sulit meninggalkan kebiasaan terutama makan makanan tertentu seperti ikan asin. Perilaku yang diukur setelah edukasi adalah perilaku mematuhi anjuran agar setiap hari menjalankan perilaku hidup sehat yaitu membatasi asupan garam, mengendalikan berat badan, menghindari minuman yang mengandung kopi, meningkatkan olah raga, mengkonsumsi putih telur, mengendalikan stress dan menjaga cukup istirahat dan tidur.

Hasil dari edukasi ini meningkatkan pengetahuan dan menjadikan sikap positif tentang gaya hidup lanjut usia dengan hipertensi. Pengetahuan yang meningkat dan sikap yang positif terhadap gaya hidup sehat ternyata masih belum

dapat merubah perilaku seorang lanjut usia dengan hipertensi berperilaku hidup sehat dan patuh menjalaninya. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Zulfitri (2019) yang menyatakan faktor pengetahuan tidak menjadi faktor yang berhubungan dengan perilaku sehat lansia. Keadaan ini jika dibahas dengan teori ilmu perilaku kesehatan bahwa seseorang atau masyarakat dipengaruhi oleh dua faktor pokok, yaitu faktor perilaku (*behaviour cause*) dan faktor di luar perilaku (*non-behaviour cause*). Perilaku itu sendiri ditentukan atau terbentuk dari tiga faktor, yaitu predisposisi, pendukung, dan pendorong (Notoatmodjo, 2010).

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil dari edukasi dapat meningkatkan pengetahuan dan menjadikan sikap positif tentang gaya hidup lanjut usia dengan hipertensi sehingga diharapkan pemberian edukasi dapat terus dilakukan secara berkelanjutan agar dapat terus terstimulasi untuk melakukan pencegahan dan pengendalian hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Bhandari, N. et al. Quality of life of patient with hypertension in Kathmandu. *International Journal of Nursing Science*; 3 (2016): 379-384. <http://www.elsevier.com/journal/international-journal-of-nursing-sciences/2352-0132>
- Kementerian Kesehatan RI. 2021. Info Data dan Informasi: Hipertensi. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/info-datin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.
- Peraturan Menteri Kesehatan No 25 tahun 2016 tentang Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia tahun 2016-2019
- Prihatini, Z. 2022 Tata laksana hipertensi di masa covid, <https://www.kompas.com> diakses 17 November 2022.
- Sukaynah, A. et al. 2018. Lifestyle Modification for Hypertension Management. *The Egyptian Journal of Hospital Medicine*; 70 (12): 2152-2156.
- Sekeon, A.S, Kalesaran, A.F.C., & Kandau, G.D. 2017. The Association between Hypertention and quality of life among elderly : A population based comparison study with general population in Tomohon, Indonesia. *Global Journal of Medicine and Public Health*; 6 (6): 2277-9604
- Wahyuni & Eksanoto, D. 2013. Hubungan tingkat pendidikan dan jenis kelamin dengan kejadian hipertensi di Kelurahan Jagalan di Wilayah Kerja Puskesmas Pucangsawit Surakarta. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*; 1(1): 112-121.
- Zulfitri, R. 2019. Hubungan Pengetahuan Lansia Tentang Hipertensi Dengan Perilaku Lansia Mengontrol Kesehatannya Di Rumah. *Jurnal Ners Indonesia*, 1(1): 1–9. <https://doi.org/10.31258/jni.1.1.1-9>