

PELAKSANAAN SOSIALISASI DAN EDUKASI PENCEGAHAN PROGRESIVITAS HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA SARIMULYO

Berta Arwi Yunita¹, Adnan Faris Naufal²

¹ Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

² Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

¹Email: bertaarwi@gmail.com

Abstract

Background: Hypertension is a condition characterized by persistent high blood pressure in systemic arteries, namely systolic 140 mmHg and/or diastolic 90 mmHg. In connection with that, there are many risk factors for hypertension, including age. In Indonesia, the number of elderly people continued to grow, with most of them suffered from hypertension. Knowledge about hypertension that is still lacking made the number of people with hypertension more and more. In addition, one of the risk factors that can be changed is physical activity. The low level of physical activity made many elderly who suffered from hypertension experienced high hypertension progression. From this socialization activity, participants in the socialization could find out about hypertension in general and exercises that could prevent the progression of hypertension. Objective: to increase the level of public knowledge about hypertension and how to prevent the progression of hypertension in the elderly in Sarimulyo village. Methods: socialization and education. Result: after the socialization session finished, participants already knew at least what hypertension is, in general, the symptoms that arise when suffering from hypertension, and know what exercises are easy to do to keep blood pressure normal. Conclusion: there is an increase in the understanding of the elderly about hypertension in general, the symptoms or signs of hypertension and physical exercise that can help them to prevent the progression of hypertension.

Keywords: brisk walking; elderly; hypertension

Abstrak

Latar belakang: Hipertensi merupakan suatu keadaan yang ditandai dengan tekanan darah tinggi persisten di arteri sistemik, yaitu sistolik ≥ 140 mmHg dan atau diastolik ≥ 90 mmHg. Sehubungan dengan itu banyak faktor resiko dari hipertensi, diantaranya adalah usia. Di Indonesia jumlah lansia terus bertambah, dengan sebagian besar dari mereka menderita hipertensi. Pengetahuan mengenai hipertensi yang masih kurang menjadikan jumlah penderita hipertensi semakin banyak. Selain itu, faktor resiko yang dapat diubah salah satunya adalah aktivitas fisik. Tingkat aktivitas fisik yang rendah membuat banyak lansia yang menderita hipertensi mengalami progresivitas hipertensi yang tinggi. Dari kegiatan sosialisasi ini, peserta sosialisasi dapat mengetahui hipertensi secara umum dan latihan yang dapat mencegah progresivitas hipertensi. Tujuan: meningkatkan tingkat pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi dan cara pencegahan progresivitas hipertensi pada lansia di desa Sarimulyo. Metode: sosialisasi dan edukasi. Hasil: setelah selesai sesi sosialisasi, peserta sudah mengetahui paling tidak apa itu hipertensi secara umum, gejala yang timbul saat menderita hipertensi, dan tahu latihan apa yang mudah dilakukan untuk menjaga tekanan darah tetap normal. Kesimpulan: adanya peningkatan pemahaman para lansia mengenai hipertensi secara umum, gejala atau tanda-tanda dari hipertensi dan latihan fisik yang dapat membantu mereka untuk mencegah dari progresivitas hipertensi.

Kata Kunci: brisk walking; hipertensi; lansia

Submitted: 2022-01-05	Revised: 2022-01-26	Accepted: 2022-01-31
-----------------------	---------------------	----------------------

Pendahuluan

Hipertensi merupakan salah satu faktor resiko dari berbagai penyakit kardiovaskuler yang ditandai dengan tekanan darah tinggi persisten di arteri sistemik. Tekanan darah dinyatakan sebagai rasio tekanan darah sistolik (yaitu tekanan yang diberikan darah pada dinding arteri saat jantung berkontraksi) dan tekanan darah diastolik (yaitu tekanan saat jantung berelaksasi) (Oparil dkk., 2019) & (Mills dkk., 2020)). Menurut kemenkes RI (2018), seseorang didiagnosis mengalami hipertensi apabila tekanan sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastoliknya ≥ 90 mmHg. Prevalensi penderita hipertensi di seluruh dunia mencapai sekitar 1,13 miliar orang pada tahun 2015 berdasarkan data dari WHO (WHO, 2021). Sedangkan di Indonesia pada tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1% untuk usia ≥ 18 tahun. Diketahui hanya sepertiga

penderita hipertensi tersebut (36,8%) yang terdiagnosis oleh tenaga kesehatan, dan hanya sebesar 0,7% yang minum obat (KemkesRI, 2019). Dari total penduduk Indonesia yang mengalami hipertensi tersebut, sekitar 55,2% nya merupakan penduduk dengan umur 55-64 tahun. Dengan demikian, lansia merupakan kelompok umur dengan resiko tinggi menderita hipertensi. Terutama pada tahun 2010-2035, Indonesia akan memasuki periode lansia, dengan jumlah penduduk lansia di Indonesia mencapai 10% (KemkesRI, 2019). Di kabupaten Boyolali, penyakit yang banyak diderita masyarakat tertinggi ke-5 merupakan hipertensi, yaitu sebanyak 14.610 jiwa (Badan Pusat Statistik Kabupaten Boyolali, 2019).

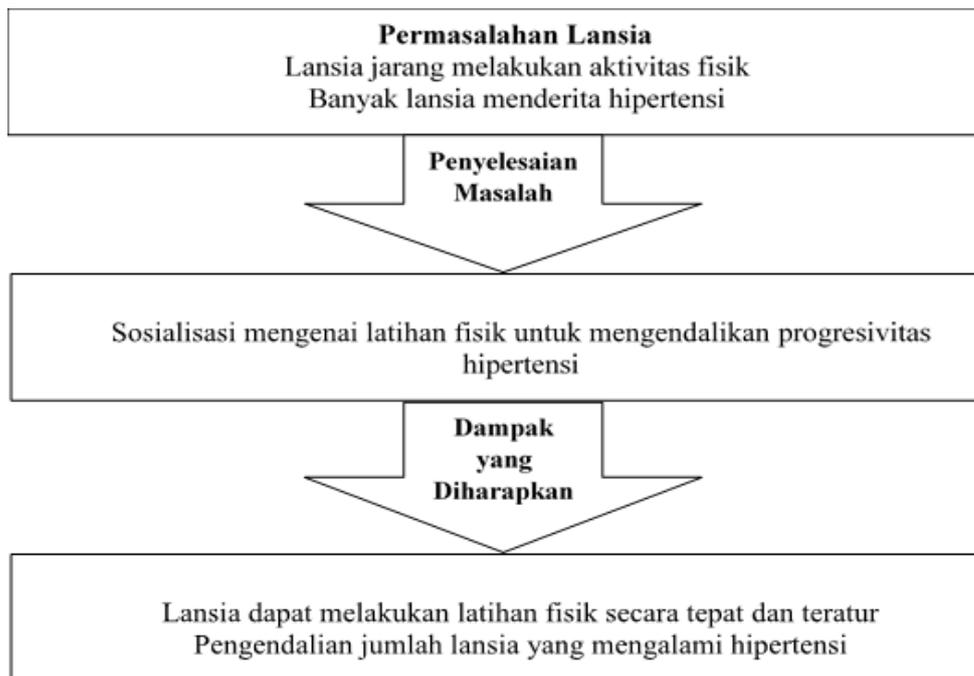
Perubahan fisiologis yang berhubungan dengan penuaan menyebabkan peningkatan tekanan darah sistolik, peningkatan tekanan arteri rata-rata, peningkatan tekanan nadi, dan penurunan kemampuan untuk merespon perubahan hemodinamik yang tiba-tiba (Singh dkk., 2021). Sejalan dengan data tersebut, ada beberapa faktor resiko hipertensi salah satunya adalah usia. Usia merupakan faktor resiko yang tidak dapat diubah. Selain itu, beberapa faktor resiko yang dapat diubah antara lain meroko, konsumsi garam berlebih, obesitas, diet rendah serat, kurang aktivitas fisik, konsumsi alkohol, dislipidemia, dan stres (KemkesRI, p2ptm.kemkes, 2018). Sebuah penelitian juga mengungkapkan bahwa kualitas hidup lansia juga dipengaruhi oleh banyak hal antara lain kebiasaan baik, dukungan sosial hingga hubungan dengan orang lain (Garcia & Navarro, 2018).

Desa Sarimulyo merupakan salah satu desa di kecamatan Kemusu, Boyolali, Jawa Tengah, Indonesia. Lebih dari 300 jiwa penduduknya merupakan lansia. Sedangkan menurut data posyandu lansia desa Sarimulyo, sebagian besar lansia di desa tersebut menderita hipertensi. Selain usia lanjut, salah satu faktor penyebab tingginya hipertensi di desa tersebut adalah kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh lansia desa Sarimulyo. Untuk mencegah progresifitas hipertensi, hal yang dapat dilakukan adalah latihan fisik seperti *brisk walking*. Pemilihan *brisk walking* ini selain karena faktor desa yang jauh dari fasilitas olahraga dan berada di dataran tinggi, juga dikarenakan *brisk walking* merupakan cara termudah untuk berolahraga. *Brisk walking* juga memiliki efek anti-hipertensi yang signifikan yang terbukti tidak bergantung pada usia (He dkk., 2018).

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan agar warga desa Sarimulyo dapat memiliki pengetahuan yang lebih baik mengenai cara pengendalian progresivitas hipertensi. Kegiatan ini akan difokuskan pada pemberian edukasi tentang latihan fisik yang dapat dilakukan dengan mudah dan mandiri untuk menurunkan tekanan darah. Berikut merupakan alur kegiatan yang ditunjukkan pada Gambar 1.

Dalam kegiatan ini, kami mengundang sebanyak 15 orang lansia dari desa Sarimulyo. Terlebih dahulu kami menanyakan pemahaman lansia mengenai apa itu hipertensi. Kemudian, secara singkat dan sederhana menjelaskan mengenai pengertian hipertensi beserta gejala yang mungkin akan dirasakan lansia saat mengalami hipertensi. Setelah itu, kami memberikan beberapa contoh latihan fisik yang dapat dilakukan oleh lansia dengan hipertensi. Salah satu contoh latihan yang dapat dilakukan oleh lansia dengan mandiri dan mudah adalah *brisk walking*. Kemudian, pada sesi ini kami menjelaskan mengenai apa itu *brisk walking*. Lalu bagaimana lansia dapat melaksanakannya beserta dengan dosis latihan yang mampu untuk mereka lakukan.



Gambar 1. Alur Kegiatan Pengabdian Masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap awal sebelum diselenggarakan kegiatan ini, kami datang ke desa Sarimulyo untuk menyampaikan surat permohonan izin untuk menyelenggarakan acara sosialisasi di balai desa. Setelah mendapat izin dari Kepala Desa Sarimulyo, kami melakukan observasi dan wawancara dengan Bidan Desa Sarimulyo. Observasi dan wawancara dimaksudkan untuk mengetahui bagaimana kehidupan sosial dari warga desa Sarimulyo dan kasus kesehatan apa yang paling banyak terdapat di sana. Dalam kegiatan tersebut, didapatkan hasil bahwa jumlah lansia di desa Sarimulyo cukup tinggi, sedangkan jumlah bayi yang baru lahir dan balita tidak terlalu banyak. Dari wawancara juga kami mendapatkan keterangan dari Bidan Desa bahwa kasus yang menonjol pada lansia di desa Sarimulyo adalah hipertensi. Bidan Desa mengatakan bahwa masih banyak lansia yang tidak berobat meski tahu bahwa dirinya menderita hipertensi. Penyebab utama mereka menderita hipertensi adalah tingkat aktivitas fisik yang rendah. Sedangkan penyebab mereka enggan melakukan pengobatan adalah karena mereka merasa bahwa dirinya sehat.



Gambar 2. Pertemuan dengan Kepala Desa untuk Meminta Izin

Untuk mengatasi permasalahan ini, kami sepakat untuk menyusun sebuah kegiatan sosialisasi dengan tema hipertensi pada lansia. Pokok utama pembahasan dalam sosialisasi ini adalah edukasi tentang pencegahan progresivitas hipertensi. Selanjutnya, kami berkoordinasi dengan kepala desa dan bidan desa mengenai tema dan waktu pelaksanaan sosialisasi. Kemudian, bidan desa mengkoordinasi kader-kader posyandu lansia untuk membawa perwakilan lansia sebanyak 4 orang ke balai desa untuk mengikuti sosialisasi sekaligus pemeriksaan tekanan darah. Berikut adalah hasil pemeriksaan tekanan darah pada Tabel 1.

Tabel 1. Daftar Peserta

No.	Jenis Kelamin	Usia	Tekanan Darah
1.	Perempuan	63	140/90 mmHg
2.	Perempuan	60	140/80 mmHg
3.	Perempuan	80	150/80 mmHg
4.	Perempuan	80	130/90 mmHg
5.	Perempuan	65	140/70 mmHg
6.	Laki-laki	71	140/90 mmHg
7.	Perempuan	65	130/80 mmHg
8.	Laki-laki	85	160/90 mmHg
9.	Perempuan	63	140/100mmHg
10.	Perempuan	61	160/100mmHg
11.	Perempuan	65	140/80 mmHg
12.	Laki-laki	70	130/90 mmHg
13.	Perempuan	60	160/90 mmHg
14.	Perempuan	63	140/90 mmHg
15.	Perempuan	61	140/80 mmHg

Pada tahap selanjutnya untuk kegiatan ini, kami melaksanakan kegiatan sosialisasi mengenai hipertensi dan latihan yang dapat dilakukan para lansia untuk mencegah progresivitas hipertensi secara mudah dan mandiri. pada bagian ini, kami menjelaskan apa itu hipertensi. Penjelasan yang diberikan berupa penjelasan singkat yang jelas dengan menggunakan bahasa yang umum dan dapat dimengerti para lansia. Dikarenakan sebagian besar lansia tidak mengerti bahasa Indonesia, maka kami juga menambahkan penjelasan dengan bahasa daerah (bahasa Jawa) agar mudah dipahami para lansia. Kemudian, kami juga menyebutkan, sekaligus menjelaskan apa saja gejala atau tanda-tanda saat seseorang menderita hipertensi. Di akhir sesi sosialisasi, kami memberikan edukasi mengenai cara untuk mengendalikan progresivitas hipertensi, yaitu dengan melakukan latihan fisik berupa brisk walking. Brisk walking sendiri dipilih karena dapat dilakukan di semua tempat, terutama karena desa Sarimulyo merupakan dataran tinggi dengan jalan desa yang memiliki tanjakan dan turunan, selain itu desa tersebut juga lumayan jauh dari pusat kota. *Brisk walking* atau jalan cepat ini disarankan kepada peserta lansia berdasarkan tingkat aktivitas fisik asli mereka. Program intervensi termasuk intensitas latihan (sedang, kecepatan berjalan 80-90 meter/menit untuk wanita (4,0-4,5 MET)) atau sama dengan 100-150 langkah/menit, dengan durasi latihan 10 menit/hari, kemudian frekuensi latihan 5-7 hari/minggu. Untuk progresivitas latihan, lansia yang sangat jarang melakukan aktivitas fisik harus lebih berhati-hati saat melakukan latihan, namun harus dilakukan sesering mungkin. Lalu lansia secara bertahap meningkatkan waktu latihan dan intensitas latihan untuk meningkatkan keamanan selama latihan dan mencegah cedera (Yu dkk., 2021).

Dalam kegiatan ini, tidak terdapat *pre test* dan *post test* untuk mengukur tingkat pemahaman peserta. Kami hanya melakukan sesi tanya jawab singkat dengan peserta secara umum. Sebelum

pemateri mempresentasikan materi mengenai hipertensi, pemateri bertanya terlebih dahulu pada peserta apakah mereka tahu hipertensi itu? Bagaimana gejalanya jika mereka mengalami hipertensi? Beberapa peserta menjawab tidak tahu dan beberapa peserta lainnya tidak menjawab. Kemudian di akhir sesi presentasi, pemateri kembali menanyakan beberapa hal antara lain, apakah peserta sudah mengetahui apa hipertensi itu secara umum? Kemudian apa gejala yang mungkin timbul saat hipertensi? Latihan apa yang bisa dilakukan untuk menurunkan hipertensi? Dan, apa yang harus dilakukan untuk mengetahui apakah kita mengalami hipertensi atau tidak? Banyak peserta menjawab bahwa mereka sudah tahu apa itu hipertensi. Peserta juga menjawab keluhan-keluhan mereka yang merupakan gejala hipertensi. Peserta menjawab bahwa mereka tahu cara untuk melakukan brisk walking atau jalan cepat. Yang terakhir, peserta sudah mengetahui bahwa mereka harus memeriksakan tekanan darah mereka secara rutin di puskesmas atau polindes terdekat.



Gambar 3. Kegiatan Pemaparan Materi



Gambar 4. Peserta Kegiatan

Pada tahap akhir, peserta sosialisasi diukur tekanan darahnya. Pasien dipanggil satu persatuurut sesuai dengan waktu kedatangan. Dari hasil yang ada didapatkan bahwa cukup banyak lansia yang mengalami hipertensi. Untuk penggolongan atau klasifikasi hipertensi, menurut JNC-VII 2003 tekanan darah normal adalah $<120\text{mmHg}/<80\text{mmHg}$, pra hipertensi antara $120\text{-}139\text{mmHg}/80\text{-}89\text{mmHg}$, hipertensi tingkat 1 antara $140\text{-}159\text{mmHg}/90\text{-}99\text{mmHg}$, dan hipertensi tingkat 2 $>160\text{mmHg}/>100\text{mmHg}$ (KemkesRI, p2ptm.kemkes, 2018).



Gambar 5. Pelaksanaan Pemeriksaan Tekanan Darah

Dampak dari kegiatan ini berupa peningkatan pemahaman peserta sosialisasi. Saat awal datang ke balai desa, sebagian besar peserta masih belum tahu apa itu hipertensi, lalu berapa ukuran tekanan darah sehingga bisa digolongkan sebagai tekanan darah tinggi, dan pasien belum tahu jika aktivitas fisik itu penting untuk kesehatan, terkhusus kesehatan jantung dan pembuluh darah. Setelah selesai sesi sosialisasi, peserta sudah mengetahui paling tidak apa itu hipertensi secara umum, gejala yang timbul saat menderita hipertensi, dan tahu latihan apa yang mudah dilakukan untuk menjaga tekanan darah tetap normal.

Pada kegiatan sosialisasi tersebut, ada sedikit kendala dalam bahasa karena para lansia tidak mengerti bahasa Indonesia sehingga kami perlu menerjemahkan bahasa Indonesia ke bahasa Jawa agar penjelasan dapat tersampaikan dengan baik. Selain itu, tidak terdapat banyak kendala dan antusias para lansia cukup baik. Dari kegiatan ini, kami juga menanyakan pemahaman para lansia mengenai hipertensi secara umum dan mereka mulai memahami jika hipertensi, meskipun tanpa gejala juga tetap digolongkan sebagai hipertensi. Apalagi dengan pemeriksaan tekanan darah yang dilakukan di akhir acara, para lansia yang belum atau jarang memeriksakan tekanan darah di puskesmas terdekat menjadi tahu jika mereka menderita hipertensi. Dan untuk para lansia yang sudah secara berkala memeriksakan tekanan darahnya di posyandu lansia ataupun di polindes, mereka menjadi lebih paham mengenai keluhan yang mereka rasakan. Kemudian mengenai latihan fisik untuk menurunkan progresivitas hipertensi, meski latihan yang berikan adalah latihan sederhana, namun para lansia jarang atau bahkan tidak pernah melakukan *brisk walking*. Setiap individu memiliki alasan yang berbeda mengapa mereka tidak melakukan aktivitas fisik. Dikarenakan tingkat aktivitas fisik yang rendah dan lokasi desa yang tidak memungkinkan untuk para lansia melakukan banyak latihan fisik yang sulit, akhirnya dipilihlah *brisk walking*. Lansia yang awalnya tidak mengetahui jika aktivitas sehari-hari dengan latihan fisik itu berbeda, sekarang mereka bisa lebih memahaminya. Kemudian, para lansia juga mendapat pengetahuan baru bahwa latihan fisik memiliki aturan atau dosis yang tepat untuk memberikan hasil yang optimal.

KESIMPULAN

Dari kegiatan yang diadakan bersama lansia desa Sarimulyo dapat disimpulkan beberapa hal. Pertama, lansia desa Sarimulyo dapat meningkatkan pemahaman mereka mengenai hipertensi secara umum. Kedua, lansia desa Sarimulyo dapat meningkatkan pemahamannya mengenai gejala atau tanda-tanda dari hipertensi. Yang ketiga, lansia desa Sarimulyo dapat meningkatkan

pemahamannya mengenai latihan fisik yang dapat membantu mereka untuk mencegah dari progresivitas hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada Kepala Desa Sarimulyo, Bidan Desa Sarimulyo, Perangkat Desa Sarimulyo, ibu-ibu kader posyandu desa Sarimulyo dan warga desa Sarimulyo yang telah membantu mensukseskan kegiatan sosialisasi dan edukasi pencegahan progresivitas hipertensi di balai desa Sarimulyo.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik Kabupaten Boyolali. (2019, Agustus 8). *Badan Pusat Statistik*. Retrieved from boyolalikab.bps.go.id: <https://boyolalikab.bps.go.id/staticable/2019/08/08/857/jumlah-kasus-10-penyakit-terbanyak-di-kabupaten-boyolali-2018.html>
- Garcia, L., & Navarro, J. (2018). The Impact of Quality of Life on the Health of Older People from a Multidimensional Perspective. *Journal of Aging Research*, 1-7.
- He, L., Ren Wei, W., & Can, Z. (2018). Effect of 12 Week Brisk Walking Training on Exercise Blood Pressure in Elderly Patients with Essential Hypertension: a Pilot Study. *Clinical and Experimental Hypertension*, 1-7.
- KemkesRI. (2019, Mei 17). *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Retrieved from kemenkes: <https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>
- KemkesRI. (2018, Mei 12). *p2ptm.kemkes*. Retrieved from p2ptm.kemkes.go.id: <https://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah>
- KemkesRI. (2019, Mei 17). *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Retrieved from kemkes.go.id: <https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>
- KemkesRI. (2019, Mei 17). *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Retrieved from kemkes.go.id: <https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>
- Masyarakat, B. K. (2019, Mei 17). *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Retrieved from kemenkes.go.id: <https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>
- Mills, K., Stefanescu, A., & He, J. (2020). The global epidemiology of hypertension. *Nat Rev Nephrol*, 223-237.
- Oparil, S., Acelajado, M., Whelton, P., Bakris, G., Berlowitz, D., Cifkova, R., . . . Rodgers, A. (2019). Hypertension. *Nat Rev Dis Primers*, 1-48.
- RI, K. (2019, Mei 17). *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Retrieved from kemenkes: <https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>
- Singh, J., Nguyen, T., Kerndt, C., & Dhamoon, A. (2021). *Physiology, Blood Pressure Age Related Changes*. Treasure Island, FL, United State of America: StatPearls Publishing.

- WHO. (2021, Agustus 25). *who*. Retrieved from who.int: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- YU, Y., Chang, C., WU, Y., GUO, C., & XIE, L. (2021). Does-effect relationship between brisk walking and blood pressure in Chinese occupational population with sedentary lifestyle. *J Clin Hypertens*, 1-10.