
Pemberdayaan Kesehatan Lansia melalui Program LIBAS Hipertensi sebagai Upaya Menangani Masalah Hipertensi pada Lanjut Usia di Desa Mertak Tombok

Reza Indra Wiguna^{1*}, Lalu Jupriadi², Dita Retno Pratiwi³, Lia Arian Apriani⁴, Lidya Wardani⁵, Mar'aten Solehah⁶, Ninin Wulandari⁷, Riadatul Hartati⁸, Ahmad Mustiadi⁹, Ema Jihan Fazira¹⁰,

^{1,5,8}Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Qamarul Huda Badaruddin

^{2,3,6,7,9,10}Program Studi S1 Farmasi, Fakultas Kesehatan, Universitas Qamarul Huda Badaruddin

⁴Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Qamarul Huda Badaruddin

Jl. H. Badaruddin, Desa Bagu, Kec. Pringgarata, 83371, Kab.Lombok Tengah, Nusa Tenggara Barat

*Email Korespondensi: rezawiguna13@gmail.com

Abstract

Hypertension is a non-communicable disease that is one of the world's premature deaths. WHO (World Health Organization) estimates that currently the global prevalence of hypertension is 22% of the total world population. Southeast Asia is in the 3rd position with a prevalence of 25% of the total population. According to the NTB Provincial Health Office in 2019, out of all districts/cities in NTB, people with hypertension were over 18 years old, i.e. more women than men. Based on the data above, we are interested in proposing an idea of health services for the elderly group with hypertension through the LIBAS Hipertensi (Lansia Bebas Hipertensi) program. LIBAS is one of the health innovation programs as an effort to promote health in the elderly group in controlling hypertension. The Hypertension Libas activity aims to improve the ability of the elderly to control and treat hypertension. The method used is by conducting counseling and demonstrations targeting the elderly group in Mertak Umbak Hamlet and Jempong Eler Hamlet, amounted to 20 respondents., Hypertension Libas activities are carried out during 14 the day accompanied by elderly health cadres. The counseling activities carried out in the Libas Hypertension program were in the form of education about the problem of hypertension in the elderly, then the elderly were taught to process rosella tea as a therapy to reduce high blood pressure. The results of the Hypertension LIBAS activities can increase the knowledge of the elderly about hypertension and increase the ability of the elderly to control blood pressure by consuming rosella tea.

Keywords: *elderly, hypertension, rosella flower*

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu kematian prematur dunia. WHO (*World Health Organization*) mengestimasi saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Asia Tenggara berada diposisi ke-3 dengan prevalensi sebesar 25% terhadap total penduduk. Menurut Dinas Kesehatan Provinsi NTB tahun 2019, dari semua kabupaten/kota di NTB penderita hipertensi berusia lebih dari 18 tahun, yaitu perempuan lebih banyak daripada laki-laki. Berdasarkan data di atas, maka kami tertarik untuk mengajukan sebuah ide pengabdian kesehatan pada kelompok lansia dengan hipertensi melalui program LIBAS (Lansia Bebas) HIPERTENSI. Libas Hipertensi merupakan salah satu program inovasi kesehatan sebagai upaya dalam promosi kesehatan pada kelompok lansia dalam mengontrol hipertensi. Kegiatan Libas Hipertensi bertujuan untuk meningkatkan kemampuan lansia dalam mengontrol dan menangani hipertensi. Metode yang digunakan yaitu dengan melakukan penyuluhan dan demonstrasi dengan sasaran pada kelompok lansia di Dusun Mertak Umbak dan Dusun Jempong

Eler yang berjumlah sekitar 20 lansia, kegiatan Libas Hipertensi dilakukan selama 14 hari yang di dampingi oleh kader kesehatan lansia. Kegiatan penyuluhan yang dilakukan pada program Libas Hipertensi berupa edukasi tentang masalah hipertensi pada lansia kemudian lansia diajarkan untuk mengolah teh rosella sebagai terapi menurunkan tekanan darah tinggi. Hasil kegiatan Libas Hipertensi adalah dapat meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi dan meningkatnya kemampuan lansia dalam mengontrol tekanan darah dengan mengkonsumsi seduhan the dari daun bunga rosella.

Kata Kunci: bunga rosella, hipertensi, lansia

PENDAHULUAN

WHO (*World Health Organization*) mengestimasi saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia.¹ Dari sejumlah penderita tersebut, hanya kurang dari seperlima yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki. Wilayah Afrika memiliki prevalensi hipertensi tertinggi sebesar 27%. Asia Tenggara berada diposisi ke-3 dengan prevalensi sebesar 25% terhadap total penduduk. WHO juga memperkirakan 1 diantara 5 orang perempuan diseluruh dunia memiliki hipertensi.² Hipertensi merupakan tantangan besar di Indonesia dengan prevalensi yang tinggi, yaitu sebesar 25,8% dan komplikasi berupa penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke, penyakit ginjal kronik, kerusakan retina mata, maupun penyakit vaskuler perifer.^{3,4}

Menurut Dinas Kesehatan Provinsi NTB Tahun 2019, dari semua kabupaten/kota di NTB jumlah penderita hipertensi mencapai 83,7%, penderita hipertensi berusia lebih dari 18 tahun yaitu perempuan lebih banyak daripada laki-laki.⁵ Strategi untuk menyelesaikan permasalahan hipertensi pada lansia adalah dengan upaya penyuluhan dan pemberdayaan masyarakat untuk mengatasi kasus hipertensi. Untuk menanggulangi kasus hipertensi dapat dilakukan dengan memberikan terapi nonfarmakologi yaitu teh rosella. Terapi dengan teh rosella dapat membantu menurunkan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi.

Rosella (*hibiscus sabdariffa*) adalah tanaman yang banyak dikenal dan di manfaatkan diberbagai negara termasuk Indonesia. Bagian yang di manfaatkan dari tanaman ini adalah bunga yang berwarna merah. Pemanfaatan bunga rosella sebagai bahan pangan sangat beragam. Sebagai teh herbal, selain, jus dan penyedap dll. Di Indonesia bunga rosella lebih banyak dikenal sebagai bunga yang dapat digunakan sebagai bahan baku pembuatan teh herbal atau di beberapa daerah disebut sebagai teh merah. Rosella merupakan salah satu tanaman herbal yang bermanfaat melancarkan tekanan darah, bagian dari bunga rosella ini yang digunakan dan bermanfaat yaitu kelopak bunga rosella. Hal ini di dukung oleh penelitian yang dilakukan Gilang dkk (2020) menghasilkan bahwa antosianin yang merupakan komponen bioaktif yang terdapat pada bunga rosella yang mempunyai efek sebagai penurunan tekanan darah.^{6,7} Dalam penelitiannya tiga puluh dua responden mengikuti penelitian selama dua hari dalam kurun waktu kurang lebih dua jam. Pengukuran tekanan darah dilakukan setelah responden diistirahatkan selama lima menit, kemudian diberi seduhan bunga rosella sebanyak 300 ml. Tekanan darah responden selanjutnya diukur pada saat 90 menit setelah pemberian seduhan bunga rosella. Dari hasil kegiatan PkM yang kami lakukan ini, dapat menunjang ataupun menambahkan teori tentang bunga rosella sebagai antihipertensi. Dimana seduhan kering bunga rosella mampu menurunkan tekanan darah penderita hipertensi.

Berdasarkan fenomena di atas, maka kami sebagai tim KKN tertarik untuk mengajukan sebuah solusi program inovasi berbasis intervensi kesehatan holistik dalam mengatasi hipertensi, yaitu program Libas Hipertensi (Lansia Bebas Hipertensi). Libas

Hipertensi merupakan salah satu program inovasi kesehatan sebagai upaya dalam promosi kesehatan pada kelompok lansia dalam mengontrol hipertensi. Kegiatan Libas Hipertensi bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan lansia dalam mengontrol hipertensi.

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilakukan di Desa Mertak Tombok mulai dari tanggal 4-18 April 2022. Kegiatan ini berorientasi untuk melaksanakan kegiatan yang bersifat promotif dan preventif pada pelayanan kesehatan masyarakat. Responden dari kelompok lansia yang terlibat pada kegiatan ini sebanyak 20 responden yang menderita hipertensi.

Bahan rebusannya berupa 10 gr kelopak bunga rosella yang sudah dikeringkan kemudian diseduh dalam 300 ml air panas yang dicampur dengan biji selasih sebagai tambahan minuman agar lebih nikmat dikonsumsi oleh lansia, kemudian setelah hangat teh bunga rosella dapat diminum oleh lansia. Pada saat pelaksanaan kegiatan penyuluhan responden lansia di anjurkan untuk meminum rebusan teh bunga rosella sebanyak 4 kali selama empat hari, pada setiap hari tekanan darah lansia di periksa dengan menggunakan alat tensi meter *sphygmomanometer*.

Pengolahan rebusan bunga rosella:



Gambar 1. Air hasil rebusan bunga rosella.



Gambar 2. Teh rosella siap di konsumsi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengkajian didapatkan jumlah lansia sebanyak 20 orang. Lansia tersebut didominasi oleh kelompok perempuan sebanyak 12 orang dan kelompok laki-laki sebanyak 8 orang. Usia rata-rata lansia sekitar 60 tahun. Keluhan lansia sebagian besar mengeluhkan nyeri persendian dan tekanan darah tinggi.

Tabel 1. Karakteristik responden

Laki – laki	Perempuan	Jumlah
8	12	20

Dari hasil pemeriksaan tekanan darah pada 20 orang lansia yang mengalami hipertensi. Dari hasil wawancara, dan pemeriksaan di tempat dengan melakukan pemeriksaan sebanyak sekali sebelum kegiatan dan tiga kali pemeriksaan setelah kegiatan LIBAS Hipertensi.

Tabel 2. Distribusi rata-rata tekanan darah responden

Tekanan Darah	Rata-Rata			
	Sebelum Kegiatan 1	Sesudah Kegiatan 2	Kegiatan 3	Kegiatan 4
Sistol	163	152	139	127
Diastol	83	84	80	80

Berdasarkan tabel distribusi rata-rata diatas didapatkan adanya penurunan tekanan darah pada kelompok lansia dari sebelum dan sesudah diberikan teh rosella, hal ini dikarenakan bunga rosella mengandung antosianin yang merupakan komponen bioaktif yang terdapat pada bunga rosella yang mempunyai efek sebagai penurunan tekanan darah.



Gambar 3. Kegiatan pemeriksaan tekanan darah pada lansia.



Gambar 4. Kegiatan program LIBAS di Mertak Umbak.

Program LIBAS Hipertensi merupakan program yang dijalankan oleh mahasiswa KKN Fakultas Kesehatan UNIQHBA, program ini difokuskan pada kegiatan-kegiatan yang bersifat promotif dan preventif dengan sasaran pada kelompok lansia yang mengalami masalah hipertensi. Program LIBAS ini mengadopsi dari program promotif yang bersifat inovatif dan kegiatan pemberdayaan lansia yang sudah dilakukan sebelumnya.⁸⁻¹⁰ adapun kegiatan dari program LIBAS hipertensi ini antara lain; kegiatan melakukan penyuluhan, pengecekan tekanan darah sebelum pemberian teh rosella dan pelatihan pengolahan teh rosella kepada kelompok lansia, kemudian pemantauan tekanan

darah dan pemberian teh rosella dari tahap 1 sampai tahap 4 kepada kelompok lansia, dilanjutkan kegiatan pelatihan pengolahan teh rosella secara mandiri kepada kelompok lansia di Dusun Mertak Umbak dan Jempong Eler.

Penurunan tingkat tekanan darah yang terjadi pada kelompok lansia setelah dilakukannya kegiatan pemberdayaan melalui program LIBAS Hipertensi dengan pemberian edukasi dan pelatihan teh rosella dapat terjadi dikarenakan teh rosella merupakan salah satu tanaman herbal yang mudah dimanfaatkan dan bermanfaat melancarkan tekanan darah atau yang mempunyai efek sebagai penurunan tekanan darah. Hal ini sesuai dengan studi yang dilakukan oleh Pratama dkk (2019) yang menemukan bahwa manfaat dari ekstrak bunga rosella dapat menurunkan tingkat tekanan darah dari rata-rata 152.86 / 93.57 mmHg, dan setelah pengujian menjadi 147.14/87.86 mmHg.⁷

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengkajian yang pernah dilakukan didapatkan bahwa rata-rata lansia kurang paham tentang penyakit hipertensi. LIBAS (Lansia Bebas) Hipertensi merupakan salah satu program pemberdayaan lansia yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia dan dapat mengontrol tekanan darahnya secara mandiri dengan mengolah bunga rosella sebagai teh penurun tekanan darah. Dukungan dari berbagai pihak terutama partisipasi masyarakat sangat diperlukan dalam keberhasilan program Libas Hipertensi yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia tentang pentingnya kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. WHO | International Classification of Diseases, 11th Revision (ICD-11). *Who* (2019).
2. Organisation, W. H. WHO: Stroke, Cerebrovascular accident. *Stroke* (2020) doi:http://www.who.int/topics/cerebrovascular_accident/en/index.html.
3. Yulanda, G. & Lisiswanti, R. Penatalaksanaan Hipertensi Primer. *J. Major*. **6**, 25–33 (2017).
4. Herlinah, L. Kelompok Swabantu Sebagai Bentuk Intervensi Pengendalian Hipertensi Berbasis Pemberdayaan Masyarakat di Kelurahan Pasir Gunung Selatan Kecamatan Cimanggis Depok. (Universitas Indonesia, 2012).
5. Dinkes Prov.NTB. *Profil Kesehatan Provinsi NTB tahun 2020*. (2020).
6. Gilang, M. Pengaruh pemberian seduhan kering bunga rosella terhadap penurunan tekanan darah. *Wellness Heal. Mag.* **2**, 159–164 (2020).
7. Surya, E., Pratiwi, D. R., Jupriadi, L. & Pratama. Effectiveness of Giving Loss of Rosella Tea on Decreasing Blood Pressure in Elderly Patients of Hypertension. *Univ. Qamarul Huda Badaruddin* **7**, 1–4 (2019).
8. Wiguna, R. I. *et al.* Pemberdayaan Siswa Melalui Penerapan Program Health Promotion Model Sebagai Upaya Pencegahan Covid-19. *Din. J. Pengabd. Kpd. Masy.* **5**, 879–886 (2021).
9. Pender, N. J. *Health Promotion in Nursing Practice*. (Pearson Education, Inc., 2015).
10. Endang, T., Iskandar, A. & Saryono. Pengaruh Aplikasi Health Promotion Model Terhadap Peningkatan Kualitas Kelompok Peduli Hipertensi. *J. Keperawatan Soedirman* **5**, 105–114 (2012).