

JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT DALAM KEBIDANAN

PEMBINAAN MASYARAKAT USIA LANJUT MELALUI PEMERIKSAAN DAN PENYULUHAN KESEHATAN, SERTA MENGAJARKAN SENAM ANTIHIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PONDOK MELATI

Feva Tridiyawati¹, Ita Herawati², Resi Galaupa³

Prodi Kebidanan, STIKES Abdi Nusantara

RIWAYAT ARTIKEL

Diterima: 20 April 2020

Disetujui: 22 Mei 2020

KONTAK PENULIS

Feva Tridiyawati
Prodi Kebidanan,
STIKES Abdi Nusantara

ABSTRAK

Pendahuluan: Di Asia beban hipertensi sangat tinggi, hal itu terbukti dengan meningkatnya angka kematian akibat penyakit kardiovaskular di beberapa negara, bersamaan dengan rendahnya tingkat pengendalian dan kesadaran penyakit. Data di Puskesmas P cakupan penderita hipertensi khususnya di kelurahan Jawa sebesar 3.413 penderita, namun capaian penderita hipertensi periode bulan Januari sampai dengan Apri 2018 adalah 426 penderita (12,48%).

Metode: Kegiatan pembinaan Lansia meliputi pemeriksaan tekanan darah, penyuluhan dan mengajarkan kepada para Lansia senam Antihipertensi.

Hasil: Berdasarkan pemeriksaan Tekanan darah diperoleh hasil bahwa: Tekanan darah Normal 32%, Prehipertensi 29%, Hipertansi Tahap satu 29% dan Hipertensi tahap dua sebesar 10%, sedangkan untuk pemeriksaan gula darah (>200mg/dl) sebanyak 71%. Penyakit hipertensi merupakan penyakit tidak menular, tetapi merupakan penyakit sebagai akibat dari proses degenerative dan pola hidup yang tidak sehat, semakin tahun meningkat dengan resiko komplikasi yang bervariasi dari ringan sampai berat.

Kesimpulan: Meningkatkan upaya Promotif dan Preventif sehingga para Lansia memiliki pengetahuan dan kesadaran untuk mencegah terjadinya komplikasi.

Kata Kunci: Pemeriksaan, Penyuluhan kesehatan, dan Mengajarkan senam antihipertensi

1. PENDAHULUAN

Di Asia beban hipertensi sangat tinggi, hal itu terbukti dengan meningkatnya angka kematian akibat penyakit kardiovaskular di beberapa negara, bersamaan dengan rendahnya tingkat pengendalian dan kesadaran penyakit.

Dr. dr. Yuda Turana SpS, Ketua InaSH dalam *Press Conference The 12th Annual Scientific Meeting of Indonesian Society of Hypertension (InaSH)* bertema *The Neverending Battle Against Hypertension and It's Complications* menyampaikan penelitian yang dilakukan Kemenkes RI, menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi memiliki kisaran yang tidak berubah, yaitu 31,7 % pada data RKD 2007 dan 32,4% pada data Survei Indikator Kesehatan Nasional 2016. Hal ini menunjukkan bahwa prevalensi penyakit ini cenderung tidak menurun, bahkan ada tren yang meningkat karena data prevalensi pada Riskesdas 2013 menunjukkan prevalensi sebesar 26,5 %.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Pondok Melati cakupan penderita hipertensi khususnya di kelurahan Jawa sebesar 3.413 penderita, namun capaian penderita hipertensi periode bulan Januari sampai dengan April 2018 baru mencapai 426 penderita dengan prosentase 12,48. Hipertensi sebagai salah satu faktor risiko penyakit kardiovaskular, dr Ariessa Ann

Soenarta SpJP FIHA FasCC menjelaskan, 30% kematian di dunia disebabkan adanya kelainan kardiovaskuler. Lebih lanjut dr. Ariessa menjelaskan faktor risiko yang menyebabkan kelainan kardiovaskuler ada banyak dan akan semakin bertambah. Dan dari seluruh faktor risiko, hipertensi menduduki peringkat teratas.

Pada pasien hipertensi, jantung dapat mengalami pembengkakan saat tekanan darah pasien tinggi. Selain itu, gangguan aliran pembuluh darah coroner juga dapat terjadi akibat penyumbatan aliran darah pembuluh darah coroner dan apabila tidak ditindaklanjuti, dapat menimbulkan penyakit jantung coroner dan berujung kematian.

Upaya yang perlu dilakukan oleh petugas kesehatan untuk mencegah komplikasi adalah dengan melakukan upaya promotif dan preventif dimana individu diajarkan untuk mengenal tanda dan gejala serta melakukan tindakan-tindakan preventif untuk mengontrol dan mencegah kenaikan tekanan darah yang tidak terkontrol seperti mengelola berat badan, pengaturan menu makanan dengan mengurangi asupan garam secara berlebihan serta rutin melakukan *check up* tekanan darah. Apabila dengan tindakan promotif serta preventif tekanan darah masih tinggi perlu mengkonsumsi obat antihipertensi sesuai program medik.

2. METODE

Alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan pembinaan kesehatan meliputi; meja kerja 3 buah yang terdiri dari ; meja pendaftaran, meja pemeriksaan kesehatan (tensi, pemeriksaan kolesterol, gula darah) dan meja konsultasi, kursi tunggu, wearless, serta musik pengantar senam. Rangkaian kegiatan diawali dengan registrasi di bagian meja pendaftaran, selanjutnya menuju meja pemeriksaan dan dilakukan pemeriksaan tekanan darah, pengambilan darah, pengambilan darah tepi untuk memeriksa gula darah tapi untuk memeriksa gula darah. Bagi lansia yang hasil pemeriksaannya tinggi dikonsultasikan ke dokter untuk mendapatkan terapi pengobatan. Pada bagian akhir dilaksanakan penyuluhan kesehatan tentang Hipertensi dan mengajarkan para lansia senam antihipertensi.

3. HASIL

Kegiatan Pembinaan kesehatan Lansia dilaksanakan di Posyandu Lansia wilayah Puskesmas Pondok Melati. Lansia yang hadir berjumlah 28 orang. Kehadiran Lansia serta hasil pemeriksaan disajikan dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Alat dan bahan Pembinaan Kesehatan Posyandu Lansia Merapi Wilayah Kerja Puskesmas Pondok Melati

| No | Alat dan Bahan | n |
|----|----------------------------|----|
| 1 | Wearless | 1 |
| 2 | Mikrofon | 1 |
| 3 | Leaflet | 50 |
| 4 | Tensimeter | 2 |
| 5 | Alat Glukose meter+baterai | 1 |
| 6 | Unit Lancing Device | 1 |
| 7 | Test Strip (box) | 1 |
| 8 | Musik pengantar senam | 1 |

Tabel 2. Distribusi Peserta Posyandu berdasarkan Jenis Kelamin

| Jenis Kelamin | Jumlah | % |
|---------------|--------|-----|
| Pria | 3 | 11 |
| Perempuan | 25 | 89 |
| | 28 | 100 |

4.

Berdasarkan tabel 2 diatas, peserta posyandu yang terbanyak adalah perempuan berjumlah 25 orang dengan prosentase 89%.

Tabel 3. Distribusi Peserta Posyandu Berdasarkan Usia

| Usia | Jumlah | % |
|------------------|--------|-----|
| 46-55 tahun | 13 | 46 |
| 56-65 tahun | 14 | 50 |
| 65 tahun ke atas | 1 | 4 |
| Total | 28 | 100 |

Berdasarkan tabel 3 diatas, distribusi peserta posyandu berdasarkan usia yang terbanyak rentang usia 56 – 65 tahun berjumlah 14 orang dengan prosentase 50%

Tabel 4. Distribusi Hasil Pemeriksaan Kesehatan Tekanan Darah Berdasarkan Klasifikasi Hipertensi Menurut JNC7*

| Kategori | Sistolik | Diastolik | Jumlah | % |
|--------------------|----------|-----------|--------|-----|
| Normal | < 120 | <80 | 9 | 32 |
| Pre hipertensi | 120-139 | 80-89 | 8 | 29 |
| Hipertensi Tahap 1 | 140-159 | 90-99 | 5 | 29 |
| Hipertensi Tahap 2 | > 160 | >100 | 3 | 10 |
| Total | | | 28 | 100 |

Berdasarkan tabel 4 diatas, Distribusi hasil pemeriksaan tekanan darah menurut klasifikasi JNC7 peserta posyandu yang memiliki tekanan darah normal berjumlah 9 orang dengan prosentase 32%, Prehipertensi berjumlah 8 orang dengan prosentase 29%, Hipertensi tahap satu 8 orang dengan prosentase 29% dan Hipertensi tahap dua berjumlah 3 orang dengan prosentase 10%.

Tabel 5. Distribusi Hasil Pemeriksaan Gula Darah

| Gula Darah | Jumlah | % |
|------------|--------|-----|
| 80-120 | 8 | 29 |
| >120 | 20 | 71 |
| | 28 | 100 |

Berdasarkan tabel 5 diatas, distribusi hasil pemeriksaan gula darah yang hasilnya diatas 120mg/dl merupakan yang terbanyak yaitu 20 orang dengan prosentase 71%.

5. PEMBAHASAN

Penyakit hipertensi merupakan penyakit tidak menular, tetapi merupakan penyakit sebagai akibat dari proses degenerative dan pola hidup yang tidak sehat, dan semakin tahun penyakit ini meningkat dengan resiko komplikasi yang bervariasi dari ringan sampai berat bahkan bisa menyebabkan kematian.

Latihan olahraga secara teratur dapat meningkatkan fungsi tubuh terutama

fungsi jantung. Salah satu cara untuk menjaga kesehatan jantung adalah dengan olahraga yang teratur. Olahraga ringan yang mudah dilakukan adalah senam. Senam memiliki banyak manfaat diantaranya adalah melancarkan peredaran darah dan meningkatkan jumlah volume darah. Sehingga dengan melakukan senam secara teratur dapat meminimalkan terjadinya penyakit jantung terutama hipertensi pada orang lansia.

6. KESIMPULAN

Senam memiliki banyak manfaat diantaranya adalah melancarkan peredaran darah dan meningkatkan jumlah volume darah. Sehingga dengan melakukan senam secara teratur dapat meminimalkan terjadinya penyakit jantung terutama hipertensi pada orang lansia.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Anggriyana, Tri Widiyanti (2010). Senam Kesehatan Aplikasi Senam Untuk Kesehatan. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Azizah, lilik ma'rifatul, 2011. Keperawatan lanjut usia. Edisi pertama. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Admin. 2010. Lansia Perlukan Dukungan Keluarga dan Masyarakat. <http://www.vivaborneo.com/lansia-perlukan-dukungan->

- keluarage-dan-masyarakat.htm. Di akses tanggal : 27 juli 2011
- Elsanti (2007). Pengelolaan Penyakit Hipertensi. Jakarta : EGC
- Dede Kusmana (2006). Olah raga Untuk Orang Sehat dan Penderita Penyakit Jantung. Jakarta : Penerbit fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Kesehatan, B.P. (2013). *Riset Kesehatan Dasar* . Kementerian Kesehatan RI.
- Made Astawan (2013). Cegah Hipertensi dengan Pola Makan. Bandung : Aksara