

PENYULUHAN HIPERTENSI DAN MODIFIKASI GAYA HIDUP LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI GAMPONG SAGOE KECAMATAN SIMPANG TIGA KABUPATEN PIDIE

Risna¹, Neila Fauzia²

^{1,2}Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Medika Nurul Islam
Email: risna@stikesmni.ac.id, neilafauzia@stikesmni.ac.id

Diterima 25 Februari 2020/Disetujui 3 Maret 2020

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan hipertensi dan modifikasi gaya hidup lansia dengan hipertensi di Gampong Sagoe Kec. Simpang Tiga Kab. Pidie, secara umum bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan hipertensi dan modifikasi diet yang tepat bagi penderita hipertensi dan secara khusus untuk meningkatkan pengetahuan, kemauan dan kemampuan tentang hipertensi dan modifikasi diet yang tepat untuk penderita hipertensi pada lansia di Gampong Sagoe Kec. Simpang Tiga kab. Pidie. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan hipertensi dan modifikasi gaya hidup lansia dengan hipertensi di Gampong Sagoe Kec. Simpang Tiga Kab. Pidie dilaksanakan pada tanggal 4 Januari 2020. Adapun lokasi kegiatan pengabdian ini adalah di Meunasah Gampong Sagoe Kec. Simpang Tiga Kab. Pidie. Pelaksanaan kegiatan PKM berupa penyuluhan hipertensi dan modifikasi gaya hidup lansia dengan hipertensi di Gampong Sagoe Kec. Simpang Tiga Kab. Pidie, melalui tahapan survei kelompok sasaran, persiapan saran dan prasarana, pelaksanaan kegiatan aksi, dan evaluasi. Adapun metode pelaksanaan kegiatan PKM berupa penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan. Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan hipertensi dan modifikasi gaya hidup lansia dengan hipertensi di Gampong Sagoe Kec. Simpang Tiga Kab. Pidie disimpulkan bahwa tekanan darah tinggi merupakan salah satu faktor resiko penyakit jantung. Adapun dengan menurunkan tekanan darah tinggi, angka morbiditas dan mortalitas dapat diturunkan. Modifikasi gaya hidup seperti penurunan berat badan, penerapan diet kombinasi DASH, aktivitas fisik yang teratur, dan tidak merokok adalah langkah pertama penanganan hipertensi, sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan.

Kata Kunci: penyuluhan, hipertensi, modifikasi gaya hidup lansia

PENDAHULUAN

Kejadian hipertensi secara global cenderung meningkat, terutama di negara maju dan sedang mengalami transisi epidemiologi. Menurut *The Joint National Committee (JNC 7) on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure* hipertensi dapat dikelompokkan dalam: prahipertensi jika tekanan darah 120-139/80- 89 mmHg; hipertensi I 140-159/90-99 mmHg dan hipertensi II >160/>100 mmHg. Adapun, prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2002 dikalangan usia dewasa laki-laki dan perempuan sebesar 27% dan 29% (Depkes RI, 2008).

Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2007 menunjukkan hasil prevalensi hipertensi di Indonesia yaitu 31,3% pada laki-laki dan 31,9 % pada perempuan. Beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko hipertensi adalah keturunan, lingkungan, kegemukan, peningkatan asupan natrium, merokok, alkohol dan lainnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan subjek tentang hipertensi bervariasi. Penelitian yang dilakukan di Australia pada pasien hipertensi menunjukkan 55% dapat menyebutkan gejala hipertensi dan percaya stress menyebabkan hipertensi (Depkes RI, 2008).

Penelitian di Sudan menunjukkan dua pertiga dari subjek mempunyai skor pengetahuan yang tinggi tentang etiologi dan komplikasi dari hipertensi. Setengah dari subjek mengetahui cara menangani hipertensi, namun subjek mempunyai skor pengetahuan yang rendah tentang gejala hipertensi. Lalu, hasil penelitian di Swedia menunjukkan pengetahuan tentang tekanan darah tinggi tidak berasal dari fasilitas kesehatan, namun dari media masaa (Tedjasukmana P. 2012).

Tekanan darah tinggi merupakan faktor resiko penyakit jantung. Sehingga, menurunkan tekanan darah tinggi, angka morbiditas dan mortalitas dapat diturunkan. JNC menganjurkan modifikasi gaya hidup seperti penurunan berat badan, penerapan diet kombinasi DASH, aktivitas fisik yang teratur dan pembatasan asupan alkohol, sebagai langkah pertama penanganan tekanan darah tinggi, mempunyai efek penurunan tekanan darah dan berperan dalam pencegahan komplikasi hipertensi, serta jika dijalankan bersamaan mempunyai efek penurunan tekanan darah yang lebih nyata. Selain itu, berhenti merokok dianjurkan untuk mengurangi resiko kardiovaskular secara keseluruhan. Diet dikombinasi DASH menunjukkan kelompok DASH yang dimodifikasi untuk orang Indonesia disertai konseling berperan dalam penurunan berat badan sebesar 3,7kg dan penurunan tekanan darah 11,7/9,3 mmHg pada subjek prahipertensi yang kegemukan (Pradono J. 2010).

Pemanfaatan dari modifikasi gaya hidup pada penderita hipertensi mampu menurunkan berat badan dan tekanan darah mencapai berat badan ideal dan tekanan darah normal, seperti disebutkan dalam jurnal *Effect of lifestyle modifications on blood pressure by race, sex, hypertension status and age* yang dilakukan oleh LP Svetkey., dkk., yang dilakukan pada durasi waktu 18 bulan (Hadi., Martono. 2006). Penelitian ini merupakan *cross sectional survey* sebelumnya dan setahun setengah setelah implementasi program *lifestyle modification on blood pressure* dengan melihat pengaturan diet sesuai dengan kegiatan, terdiri dari pengaturan diet dengan tradisional di kombinasi dengan DASH serta dilakukan konseling tentang diet mampu menurunkan tekanan darah dan berat badan mencapai berat badan ideal, seperti disebutkan dalam jurnal lain oleh Manju Lukso dalam Program Manajemen Hipertensi pada Orang Tua, bahwa mampu menurunkan tekanan darah 2.5/1.5mmHg untuk setiap kg turun berat badan, pengurangan asupan garam dari rata-rata 10g/day ke 5g/day dapat menurunkan tekanan darah rata-rata 5mmHg (sistolik) dan 2mmHg (diastolik) dan kombinasi dari latihan dan diet sehat dapat mengurangi sistolik dan tekanan darah diastolik sebesar 5-6mmHg.

Berdasarkan hasil wawancara dengan kepala desa dan masyarakat setempat, banyak lansia yang menderita hipertensi dan tidak mampu mengontrol masalah hipertensi yang dialami. Permasalahan tersebut terjadi karena kurang pengetahuan lansia akan hipertensi dan tidak mengetahui cara memodifikasi gaya hidup, sehingga masalah hipertensi tidak mampu dikontrol. Berdasarkan hasil wawancara dengan kader posyandu lansia setempat mengatakan bahwa setiap kunjungan posyandu rata-rata masalah yang dialami yaitu masalah hipertensi.

TUJUAN DAN LUARAN

Tujuan dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan hipertensi dan modifikasi gaya hidup lansia dengan hipertensi di Gampong Sagoe Kecamatan Simpang Tiga Kabupaten Pidie, secara umum untuk meningkatkan pengetahuan hipertensi dan modifikasi diet yang tepat bagi penderita hipertensi. Adapun secara khusus, penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kemauan dan kemampuan tentang hipertensi dan modifikasi diet yang tepat untuk penderita hipertensi pada lansia di Gampong Sagoe Kec. Simpang Tiga kab. Pidie

Adapun target luaran yang dihasilkan dari kegiatan PKM ini terciptanya kesehatan masyarakat yang optimal, khususnya lansia dan dapat menerapkan pola hidup sehat dengan menerapkan modifikasi diet yang tepat untuk penderita hipertensi, serta dipublikasikan pada jurnal pengabdian masyarakat "Rambideun" ber-ISSN atau terindeks, baik cetak maupun online, serta dipublikasikan pada koran, baik cetak maupun online.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan PKM berupa penyuluhan hipertensi dan modifikasi gaya hidup lansia dengan hipertensi di Gampong Sagoe Kecamatan Simpang Tiga Kabupaten Pidie, melalui tahapan: 1)

survei kelompok sasaran, untuk mendapatkan informasi tentang lokasi dan aspek lain di wilayah sasaran; 2) persiapan sarana dan prasarana, yaitu mempersiapkan sarana dan prasarana yang akan mendukung kegiatan ini mengenai tempat dan lokasi yang akan digunakan dalam kegiatan secara bertahap dengan mempertimbangkan tingkat kebutuhan; 3) pelaksanaan kegiatan aksi, dengan memberikan motivasi kepada masyarakat meliputi keluarga dan lansia dalam menjaga kesehatan yang optimal, yaitu melakukan pertemuan dengan keluarga dan lansia di Gampong Sagoe Kec. Simpang Tiga Kab. Pidie dikumpulkan di Meunasah Gampong Sagoe, lalu peserta diberikan materi tentang masalah hipertensi dan cara memodifikasi gaya hidup untuk mencegah dan mengontrol hipertensi. Selanjutnya, bersama-sama lansia melakukan pemeriksaan tekanan darah dan kadar kolesterol. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan; dan 4) evaluasi, yaitu peserta akan diberikan *feedback* tentang program yang telah dilaksanakan dan menjadi pertimbangan bagi kegiatan agar bermanfaat untuk masyarakat khususnya lansia.

WAKTU PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan hipertensi dan modifikasi gaya hidup lansia dengan hipertensi di Gampong Sagoe Kecamatan Simpang Tiga Kabupaten Pidie dilaksanakan pada tanggal 4 Januari 2020. Adapun lokasi kegiatan pengabdian ini adalah di Meunasah Gampong Sagoe Kecamatan Simpang Tiga Kabupaten Pidie.

HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

Adapun hasil yang telah dicapai dari kegiatan penyuluhan yaitu peningkatan pengetahuan lansia dari yang awalnya tidak tahu menjadi tahu dan dari yang tidak mampu memahami cara memodifikasi gaya hidup untuk mengontrol hipertensi mampu mengontrol hipertensi. Berikut luaran yang dicapai dari kegiatan PKM ini yaitu terciptanya kesehatan masyarakat yang optimal khususnya lansia, menerapkan pola hidup sehat dengan menerapkan cara memodifikasi gaya hidup pada penderita hipertensi, sehingga permasalahan kesehatan yang berkaitan dengan masalah hipertensi akan berkurang.



Gambar Penyuluhan Hipertensi dan Modifikasi Gaya Hidup Lansia dengan Hipertensi di Meunasah Gampong Sagoe

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan hipertensi dan modifikasi gaya hidup lansia dengan hipertensi di Gampong Sagoe Kecamatan Simpang Tiga Kabupaten Pidie disimpulkan bahwa tekanan darah tinggi merupakan salah satu faktor resiko penyakit jantung. Adapun dengan menurunkan tekanan darah tinggi, angka morbiditas dan mortalitas dapat diturunkan. Modifikasi gaya hidup seperti penurunan berat badan, penerapan diet kombinasi DASH, aktivitas fisik yang teratur, dan tidak merokok adalah langkah pertama penanganan hipertensi, sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan.

Adapun saran yang disampaikan setelah pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah diharapkan agar lansia dapat memodifikasi gaya hidup yang sehat dalam kehidupannya.

REFERENSI

- Depkes. RI. 2008. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia 2007*. Jakarta: Depkes. RI.
- Tedjasukmana, P. 2012. *Tata Laksana Hipertensi*. Jakarta: Departemen Kardiologi, RS Premier Jatinegara dan RS Grha Kedoya.
- Pradono, J. 2010. *Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi di Perkotaan (Analisis data Riskesdas 2007)*. Gizi Indonesia 2010, 33(1) Hal.59-66.
url: https://www.persagi.org/ejournal/index.php/Gizi_Indon/article/view/83 diakses pada tanggal 10 januari 2020.
- Notoatmojo, S. 2003. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho, H.W. 2008. *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta: Buku Kedokteran, EGC.
- Hadi, Martono. 2006. *Penatalaksanaan Hipertensi pada Usia Lanjut dalam Geriatri I*. Jakarta: Balai Penerbit FKU.