

PKM MANAJEMEN HIPERTENSI MELALUI TINDAKAN NON MEDIS PADA LANSIA DI LINGKUNGAN/BANJAR SAMBAHAN, KELURAHAN UBUD, KECAMATAN UBUD, KABUPATEN GIANYAR

Nyoman Purnawan¹, Nyoman Suarjana²

^{1,2}Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Dhyana Pura
Email: purnawankomink@undhirabali.ac.id¹

ABSTRAK

Hipertensi masih menjadi tiga besar dalam daftar 10 pola penyakit tidak menular. Kabupaten Gianyar memiliki prevalensi tertinggi kasus hipertensi di Bali yang dimana Kecamatan Ubud merupakan kecamatan dengan kasus tertinggi. Kelurahan Ubud yang dalam analisa piramida penduduk memiliki jumlah penduduk lanjut usia (lansia) paling tinggi diantara Desa/Kelurahan lainnya di Kecamatan Ubud, cenderung lebih berisiko memiliki kasus penyakit degeneratif yang lebih serius khususnya hipertensi. Manajemen hipertensi dapat dilakukan dari peningkatan pengetahuan lansia mengenai hipertensi serta perilaku lansia untuk kontrol tekanan darah. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan pemberian penyuluhan kesehatan tentang hipertensi, kontrol tekanan darah serta melakukan teknik relaksasi otot progresif. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan solusi dalam menyelesaikan masalah hipertensi pada lansia. Dari 49 lansia, ditemukan 26 lansia dengan tekanan darah di atas normal ($>140/90$ mmHg). Hal ini menunjukkan prevalensi hipertensi masih tinggi sebesar 53%. Setelah kegiatan ini dilaksanakan yaitu terjadi peningkatan pengetahuan tentang hipertensi sebesar 90%, terjadi peningkatan kontrol tekanan darah secara rutin sebesar 90% dan terjadi peningkatan penanganan non medis hipertensi melalui teknik relaksasi otot progresif sebesar 99%. Dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan yang signifikan terkait pengetahuan lansia mengenai hipertensi serta perilaku lansia untuk kontrol tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat.

Kata kunci: Kelurahan Ubud, Lansia, Manajemen Hipertensi, Penyuluhan kesehatan

1. Pendahuluan

Menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia (lansia) bahwa seseorang yang dikategorikan sebagai lansia yaitu telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) Kabupaten Gianyar tahun 2018, populasi lansia diprediksi terus mengalami peningkatan. Kelurahan Ubud yang dalam analisa piramida penduduk memiliki populasi lansia paling tinggi diantara Desa/Kelurahan lainnya di Kecamatan Ubud, cenderung lebih berisiko memiliki kasus penyakit degeneratif yang lebih serius khususnya hipertensi (BPS Kab. Gianyar, 2018).

Hipertensi merupakan kondisi dimana tekanan darah sistolik > 140 mmHg dan tekanan diastolik > 90 mmHg (WHO, 2018). Kabupaten Gianyar memiliki prevalensi tertinggi kasus hipertensi di Bali yang dimana Kecamatan Ubud merupakan kecamatan dengan kasus tertinggi (Dinkes Kab. Gianyar, 2018). Prevalensi hipertensi terus meningkat salah satunya disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat seperti jarang melakukan aktifitas fisik. Selain itu, pola makan, kegemukan (obesitas), stres, merokok, dan mengkonsumsi alkohol juga dapat memicu terjadinya hipertensi (WHO, 2018). Hipertensi yang tidak ditangani dengan baik berisiko tinggi untuk terjadi komplikasi antara lain stroke, edema paru, serangan jantung, dan gagal ginjal.

Salah satu upaya pencegahan komplikasi hipertensi yaitu dengan melakukan kontrol tekanan darah secara berkala (WHO, 2017). Pengontrolan tekanan darah dan pencegahan komplikasi hipertensi dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain perilaku dan

pengetahuan tentang hipertensi. Perilaku yang direkomendasikan oleh DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) untuk penderita hipertensi adalah diet rendah garam, diet rendah kolesterol dan lemak jenuh, diet rendah kalori, meningkatkan makanan yang mengandung serat dan tinggi kalium, mengurangi berat badan jika obesitas, tidak merokok, mengurangi minuman yang mengandung alkohol, dan melakukan aktifitas fisik. Selain itu, dari segi pengetahuan sangat mempengaruhi pasien dalam manajemen hipertensi. Hal ini sesuai dengan teori Pender yang mempromosikan gaya hidup sehat melalui Health Promotion Model (HPM) atau model promosi kesehatan (MPK). Promosi kesehatan merupakan upaya yang dilakukan terhadap masyarakat sehingga masyarakat mau dan mampu untuk memelihara serta meningkatkan kesehatan diri sendiri. Penanganan non farmakologis untuk menurunkan hipertensi juga dapat dilakukan dengan terapi komplementer seperti relaksasi otot progresif, meditasi, aromaterapi, terapi herbal, atau terapi nutrisi. Teknik relaksasi otot progresif adalah suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang serta menurunkan ketegangan dengan teknik relaksasi agar mendapatkan perasaan rileks (Purwanto, 2018).

Kejadian hipertensi di kelurahan Ubud banyak terjadi pada lansia yang berada di Lingk/Br Sambahan. Lingk/Br Sambahan berlokasi di wilayah bagian utara dari pusat Ubud, dimana jumlah lansia saat ini berjumlah 49 orang. Penduduknya lebih memilih untuk bekerja sebagai petani dan wiraswasta. Belum ada kegiatan harian lansia yang dilakukan, sehingga memperparah risiko hipertensi untuk diderita. Untuk mencegah meningkatnya penderita hipertensi pada lansia, perlu dilakukan penyuluhan kesehatan terkait penyakit hipertensi, serta pencegahan dan penatalaksanaan hipertensi, termasuk pemeriksaan tekanan darah agar lansia di Lingk/Br Sambahan dapat memantau kondisi kesehatannya saat ini.



Gambar 1. Kegiatan Posbindu lansia yang masih minim peserta



Gambar 2. Sedikit lansia yang hadir untuk kontrol tekanan darah

Berdasarkan pemaparan analisis situasi tersebut muncul permasalahan – permasalahan yang dihadapi oleh mitra sebagai berikut: 1) Permasalahan manajemen hipertensi khususnya pada peningkatan pengetahuan lansia terkait hipertensi, 2) Permasalahan manajemen hipertensi khususnya pada peningkatan perilaku kontrol tekanan darah, 3) Permasalahan manajemen hipertensi khususnya pada penanganan hipertensi yang lebih parah.

2. Solusi dan Target Luaran

Solusi yang ditawarkan untuk memecahkan permasalahan mitra adalah sebagai berikut: 1) Solusi yang dilakukan untuk masalah pertama yaitu terkait peningkatan pengetahuan lansia terkait hipertensi yaitu memberikan penyuluhan kesehatan tentang pengertian hipertensi, gejala, faktor risiko, serta pencegahannya, 2) Solusi yang dilakukan untuk masalah kedua yaitu terkait peningkatan perilaku untuk kontrol tekanan darah yaitu memberikan alat tensimeter digital kepada kepala Lingk/Br Sambahan yang nantinya bisa digunakan bersama pada setiap kegiatan lansia serta membuat jadwal rutin untuk kontrol tekanan darah. 3) Solusi yang dilakukan untuk masalah ketiga yaitu dengan memberikan pelatihan non medis cara penanganan hipertensi yaitu melalui teknik relaksasi otot progresif. Teknik ini terbukti dapat menurunkan tekanan darah pasien. Hal tersebut disebabkan oleh saraf simpatik yang lebih dominan melakukan respon relaksasi, sehingga mengendorkan saraf yang tegang. Ketika respon relaksasi dirasakan oleh tubuh, maka akan menghambat detak jantung sehingga dalam memompa darah ke seluruh tubuh menjadi efektif dan tekanan darah pun menurun.

Target dan luaran kegiatan ini adalah: 1) Peningkatan 90% lansia mengetahui tentang pengertian hipertensi, gejala, faktor risiko dan pencegahan hipertensi, 2) Peningkatan 90% lansia untuk kontrol tekanan darah rutin menggunakan alat tensimeter digital, 3) Peningkatan 99% lansia dapat menangani hipertensi melalui teknik relaksasi otot progresif.

3. Metode

Sehubungan dengan permasalahan yang dihadapi oleh mitra tersebut, maka berdasarkan analisis tim pengusul serta hasil wawancara dengan mitra akan diberikan solusi dengan metode pendekatan penyuluhan kesehatan dan pelatihan yaitu sebagai berikut:

Penyuluhan kesehatan akan dilaksanakan dengan metode klasikal yaitu menghadirkan seluruh lansia di Balai Banjar dalam suasana tatap muka. Penyuluhan kesehatan dengan materi pengertian, gejala, faktor risiko dan pencegahan hipertensi akan disampaikan oleh tim pengusul dan dibantu oleh mahasiswa sesuai dengan kepakaran ilmu masing – masing. Dilakukan pencatatan visualisasi dalam bentuk dokumentasi foto dan video. Dalam pelatihan dibimbing dan didampingi langsung oleh tim pelaksana PKM sesuai dengan bidang keahliannya : a) Pendampingan kontrol tekanan darah secara mandiri dengan alat tensimeter dibimbing oleh Dr. dr. Nyoman Suarjana, M.Repro dan dibantu oleh mahasiswa, b) Pendampingan cara menangani hipertensi dengan teknik relaksasi otot progresif dibimbing oleh I Nyoman Purnawan, SKM, MPH dan dibantu oleh mahasiswa

Mitra yaitu Kelompok lansia yang berjumlah 49 orang di Lingk/Br Sambahan, Kelurahan Ubud, Kecamatan Ubud, Kabupaten Gianyar dan dilibatkan dalam semua kegiatan program. Mitra dalam PKM ini tidak hanya sebagai objek tetapi setiap program yang dilaksanakan melibatkan mitra. Mitra memberikan masukan dalam penyempurnaan kegiatan PKM. Evaluasi pelaksanaan program di lapangan dalam tiap tahapan yang dilakukan dengan beberapa kriteria yaitu semangat dan pemahaman lansia dalam mengikuti penyuluhan kesehatan dan pelatihan. Evaluasi akhir dilakukan dengan menyebarkan kuisioner kepada lansia terkait kegiatan penyuluhan yang telah diselenggarakan. Selain itu dilakukan observasi terhadap perilaku lansia dalam kontrol tekanan darah menggunakan tensimeter dan tahapan penanganan hipertensi dengan teknik relaksasi otot progresif dengan membandingkan sebelum dan sesudah pelaksanaan PKM.

4. Hasil dan Pembahasan

Mitra dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu Kelompok Lansia di Banjar Sambahan Ubud Gianyar, pada pelaksanaan kegiatan langsung melibatkan lansia. Hal ini bertujuan untuk mengaplikasikan kegiatan langsung ke target sasaran tetapi tetap didampingi oleh Kelian Banjar Sambahan Ubud. Di banjar sambahan terdapat 49 lansia yang sebelumnya tidak pernah mendapatkan penyuluhan terkait penyakit hipertensi. Dalam kegiatan penyuluhan ini semua lansia terlibat aktif. Hasil yang telah dicapai dalam program Kemitraan Masyarakat yaitu :

1. Peningkatan Pengetahuan Lansia terkait Hipertensi



Gambar 3. Kegiatan Penyuluhan Hipertensi pada lansia di Banjar Sambahan

Peningkatan Pengetahuan dilakukan dengan penyuluhan dan pendampingan langsung kepada lansia. Sebelum pemberian informasi (intervensi) lansia diberikan kuesioner pre-test untuk mengukur pengetahuan sebelum intervensi. Setelah itu, dilakukan pemberian informasi oleh tim PKM terkait pengertian hipertensi, gejala, faktor risiko dan pencegahan hipertensi kemudian diberikan kuesioner post-test. Hasil pengabdian diperoleh peningkatan sebesar 90% pengetahuan lansia terkait hipertensi.

2. Peningkatan Kontrol Tekanan Darah



Gambar 4. Pengukuran tekanan darah serta penyerahan alat tensimeter digital

Dalam pengukuran tekanan darah, dari 49 lansia terdapat 26 lansia hasil ukur tekanan darah menunjukkan angka $> 140/90$ mmHg yang artinya 53% lansia berisiko untuk menderita hipertensi berat lebih tinggi. Sehingga dalam PKM ini, tim PKM memberikan bantuan 6 set alat tensimeter digital kepada Kelompok lansia di Banjar Sambahan Ubud Gianyar yang diserahkan melalui Kelian Banjar Sambahan. Dalam penggunaannya alat tensimeter digital ini sudah meningkatkan 90% perilaku lansia untuk kontrol tekanan darah rutin sehingga bisa diketahui secara mandiri apabila terjadi peningkatan tekanan darah.

3. Peningkatan Penanganan Non-Medis Hipertensi melalui Senam Relaksasi Otot Progresif

Untuk mengendalikan tekanan darah salah satu manajemen non-medis yang bisa dilakukan yaitu melalui senam relaksasi otot progresif. Dalam kegiatan ini lansia diharapkan untuk bisa melakukan tehnik relaksasi secara mandiri dengan rutin sehingga tekanan darah bisa dikendalikan. Tim PKM melakukan pelatihan tehnik relaksasi kepada lansia di Banjar Sambahan Ubud Gianyar.



Gambar 5. Pelatihan tehnik relaksasi otot progresif pada lansia di Banjar Sambahan

Adapun hasil dari pelatihan ini yaitu 99% lansia dapat mengimplementasikan teknik relaksasi otot progresif. Dengan pelatihan ini lansia bisa melakukan manajemen non-medis secara mandiri guna mengendalikan tekanan darah.

5. Simpulan

Hasil pengabdian ini yaitu terjadinya peningkatan pengetahuan lansia terkait hipertensi sebesar 90%, terjadi peningkatan control tekanan darah secara mandiri sebesar 90% dan terjadi peningkatan penanganan non-medis hipertensi melalui tehnik relaksasi otot progresif sebesar 99% pada lansia. Kesimpulan dalam pengabdian ini yaitu terjadi peningkatan yang signifikan sebelum dan setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat.

Daftar Rujukan

- Badan Pusat Statistik Kabupaten Gianyar. (2018). *Pedoman Pendataan Survey Tahun 2018*. BPS: Gianyar
- Dinas Kesehatan Kabupaten Gianyar. (2018). *Profil Kesehatan Kabupaten Gianyar 2018*. Dinkes Kab. Gianyar: Gianyar
- Purwanto, P. (2017). Effect of Medication Adherence on Blood Pressure and Risk Factors for Antihypertensive Medication Adherence, *J. Eval Clin Pract*, 21(1): 166-172.
- World Health Organization. (2017). *A Global Brief on Hypertension*, Available at: www.who.int/cardiovascular_diseases/publications/global_brief_hypertension/en/ (Accessed: 2019, January 9)
- World Health Organization. (2018). *Expert Consultation on Diet, Nutrition and The Prevention Of Chronic Diseases*, Geneva: World Health Organization