



SOSIALISASI PENTINGNYA MENJAGA TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI RT.16/04 KELURAHAN RAWABUAYA

Emil

(Program Studi S-1 Keperawatan, STIKes Kesetiakawanan Sosial Indonesia, Jakarta, Indonesia)

e-mail : emil@stikeskesosi.ac.id

ABSTRACT

The elderly are a group of people who have different characteristics from other age groups, because the elderly are generally characterized by decreased physical, social, and psychological functions. The deterioration of organ structure and function also occurs in the cardiovascular system, one of which is that the walls of the arteries have thickened and stiffened due to arteriosclerosis so that blood is forced to pass through narrower vessels than usual and causes blood pressure to rise. When you reach the age of 60 years, an elderly person's blood pressure will tend to start to increase. However, blood pressure will tend to decrease when the elderly reach the age of 80 years or more. High or low blood pressure in the elderly may not cause symptoms. Through this community service activity, it is hoped that the elderly will gain an understanding of the importance of always controlling and checking blood pressure conditions. The purpose of this socialization is primarily so that the elderly can avoid complications of health problems that can occur due to the influence of uncontrolled blood pressure. In addition, life expectancy and survival in old age can be of higher quality. The results of the socialization activities describe success, as can be seen from the increasing level of knowledge of the respondents as measured through the pretest and posttest stages

Keywords: Blood pressure, Elderly, Socialization

ABSTRAK

Lanjut usia (Lansia) merupakan kelompok masyarakat yang memiliki karakteristik yang berbeda dengan kelompok usia lain, karena lansia umumnya ditandai dengan penurunan fungsi fisik, sosial, dan psikologis. Kemunduran struktur dan fungsi organ juga terjadi pada sistem kardiovaskular, salah satunya adalah dinding arteri telah menebal dan kaku karena arteriosklerosis sehingga darah dipaksa untuk melalui pembuluh yang sempit daripada biasanya dan menyebabkan naiknya tekanan darah. Ketika mencapai usia di atas 60 tahun, tekanan darah seorang lansia akan cenderung mulai meningkat. Namun, tekanan darah akan cenderung menurun ketika lansia mencapai usia 80 tahun atau lebih. Tekanan darah yang tinggi atau rendah pada lansia bisa saja tidak menimbulkan gejala. Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan para lansia mendapat pemahaman mengenai pentingnya untuk selalu mengontrol dan mengecek kondisi tekanan darah. Tujuan dari sosialisasi ini terutama agar para lansia dapat terhindar dari permasalahan Kesehatan komplikasi yang dapat terjadi karena pengaruh dari tidak terkontrolnya tekanan darah. Selain itu harapan hidup dan kelangsungan hidup dimasa tua dapat lebih berkualitas. Hasil kegiatan sosialisasi menggambarkan keberhasilan, terlihat dari meningkatnya tingkat pengetahuan responden yang diukur melalui tahapan pretest dan post test.

Kata Kunci: Lansia, Sosialisasi, Tekanan darah

1. PENDAHULUAN

Menjadi lanjut usia adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya (Vita Health, 2004). Kemunduran struktur dan fungsi organ juga terjadi pada sistem kardiovaskular, salah satunya adalah dinding arteri telah menebal dan kaku karena arteriosklerosis sehingga darah dipaksa untuk melalui pembuluh yang sempit daripada biasanya dan menyebabkan naiknya tekanan darah (Kaplan, 2006). Hipertensi atau tekanan darah tinggi menjadi masalah kesehatan yang serius, karena jika tidak terkendali akan berkembang dan menimbulkan komplikasi yang berbahaya. Akibatnya bisa fatal karena sering timbul komplikasi, misalnya stroke (penurunan drastis aliran darah otak), penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal (Guyton, 2002).

Penderita hipertensi dikelompokkan berdasarkan tekanan darah sistolik dan diastolik menjadi dua kelompok, hipertensi sistolik terisolasi dan hipertensi sistolik-diastolik. Dari 11 lansia dengan hipertensi, 10 diantaranya termasuk ke dalam kelompok hipertensi sistolik terisolasi (90,9%) dan satu lansia lainnya masuk ke dalam kelompok hipertensi sistolik-diastolik (9,1%). Mekanisme dasar peningkatan tekanan sistolik sejalan dengan peningkatan usia terjadinya penurunan elastisitas dan kemampuan meregang pada arteri besar. Tekanan aorta meningkat sangat tinggi dengan penambahan volume intravaskuler yang sedikit menunjukkan kekakuan pembuluh darah pada lanjut usia.

Hipertensi pada lanjut usia sebagian besar merupakan hipertensi sistolik terisolasi (HST). Adanya hipertensi, baik HST maupun kombinasi sistolik dan diastolik merupakan faktor risiko morbiditas dan mortalitas untuk orang lanjut usia (Hull, 1996). Menurut Kaplan, perubahan hormonal yang sering terjadi pada wanita menyebabkan wanita lebih cenderung memiliki tekanan darah tinggi (Kaplan, 2006). Menurut Palmer, dkk pada tahun 2007 mengatakan prevalensi terjadinya hipertensi pada pria sama dengan wanita. Namun wanita terlindung dari penyakit kardiovaskuler sebelum menopause. Wanita yang belum mengalami menopause dilindungi oleh hormon estrogen yang berperan dalam meningkatkan kadar High Density Lipoprotein (HDL). Kadar kolesterol HDL yang tinggi merupakan faktor pelindung dalam mencegah terjadinya proses aterosklerosis. Efek perlindungan

estrogen dianggap sebagai penjelasan adanya imunitas wanita pada usia premenopause (Palmer & Williams, 2007).

Di Kelurahan Rawabuaya masih banyak ditemui golongan usia lansia. Tidak sedikit diantaranya yang mengeluh memiliki Riwayat hipertensi. Kondisi hipertensi pada lansia adalah kondisi yang normal. setiap lansia akan memiliki resiko tekanan darah tinggi seiring dengan meningkatnya usia. Oleh karena itu para lansia perlu rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah, agar nilai tekanan darah normalnya bisa terpantau dengan baik.

Seorang lansia disebut memiliki tekanan darah tinggi atau hipertensi apabila tekanan darahnya mencapai angka lebih dari 140/90 mmHg, sedangkan tekanan darah rendah atau hipotensi apabila tekanan darah lansia di bawah 90/60 mmHg. Ketika mencapai usia di atas 60 tahun, tekanan darah seorang lansia akan cenderung mulai meningkat. Namun, tekanan darah akan cenderung menurun ketika lansia mencapai usia 80 tahun atau lebih. Tekanan darah yang tinggi atau rendah pada lansia bisa saja tidak menimbulkan gejala. Namun, para lansia atau keluarga yang merawatnya perlu waspada apabila lansia memiliki hipertensi atau hipotensi disertai gejala pusing, lemas, nyeri dada, sesak napas, penurunan kesadaran, pingsan, dan kelemahan anggota gerak tubuh. Hal tersebut bisa jadi menandakan bahwa lansia mengalami komplikasi hipertensi, seperti stroke, serangan jantung, gagal jantung, atau gangguan fungsi ginjal. Komplikasi tersebut berisiko tinggi terjadi pada lansia yang memiliki hipertensi disertai riwayat penyakit penyerta sebelumnya.

Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan para lansia mendapat pemahaman mengenai pentingnya untuk selalu mengontrol dan mengecek kondisi tekanan darah. Tujuan dari sosialisasi ini terutama agar para lansia dapat terhindar dari permasalahan Kesehatan komplikasi yang dapat terjadi karena pengaruh dari tidak terkontrolnya tekanan darah. Selain itu harapan hidup dan kelangsungan hidup dimasa tua dapat lebih berkualitas.

Sosialisasi dalam bentuk kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan kepada lansia target khususnya yang berada di wilayah kelurahan Rawabuaya.

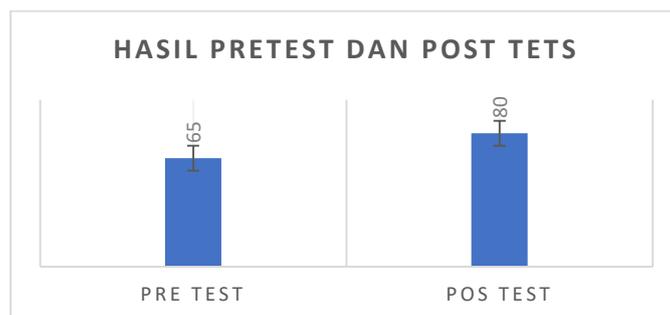
2. METODE

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan meliputi proses perijinan, persiapan materi, dan penyuluhan/ sosialisasi

Persiapan materi berupa penyiapan bahan-bahan untuk presentasi sebagai sarana edukasi kepada warga masyarakat. Indikator peningkatan pengetahuan masyarakat dilakukan dengan pengisian pretest dan post test serta tanya jawab dan diskusi selama kegiatan berlangsung. Kegiatan pengabdian pada masyarakat akan dilakukan di wilayah lingkungan RT.16/04 Bojong Indah Kelurahan Rawabuaya. Pada bulan April 2019.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pertambahan usia terutama di usia lansia dapat meningkatkan resiko peningkatan tekanan darah. Penyebabnya adalah elastisitas pembuluh darah yang semakin menurun. Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema sosialisasi pentingnya menjaga tekanan darah pada lansia di RT.16/RW.04 Kelurahan Rawabuaya diikuti oleh sebanyak 20 lansia (50 – 65 tahun). Penilaian untuk menentukan hasil dari sosialisasi tentang menjaga tekanan darah pada lansia dalam upaya meminimalisir terjadinya hipertensi pada lansia dilakukan dengan memberikan soal pre test dan psot test. Dari sebanyak 20 responden diketahui 70% mengalami hipertensi dan 30% tidak mengalami hipertensi sebelum sosialisasi dilakukan, soal pre test diberikan kepada lansia dengan cara dibacakan. Kemudian ketika selesai sosialisasi dilakukan post test. Pre test diberikan untuk menilai sejauh mana pengetahuan awal responden terhadap materi yang akan dipaparkan yaitu tekanan darah/ bahaya hipertensi. Berdasarkan pengetahuan awal diperoleh nilai rata-rata 65. Hasil peningkatann pengetahuan dari hasil kegiatan sosialisasi diketahui adanya peningkatan dengan indikatornya adalah meningkatnya pemahaman responden setelah diberikan pengetahuan berupa sosialisasi (Gambar 1). Hal tersebut tidak terlepas dari media sosialiasasi yang digunakan dalam kegiatan ini. Media ceramah menggunakan gambar-gambar dalam power poin dapat mendukung peningkatan pemahaman dari materi yang disampaikan.



Gambar 1. Hasil pre test dan post test

Menggunakan metode ceramah dikatakan lebih efektif dibandingkan dengan demonstrasi terhadap peningkatan pengetahuan kesehatan. Hal tersebut dikarenakan metode ceramah dinilai lebih efektif digunakan pada pendengar yang lebih dari sepuluh orang namun sering menimbulkan kebosanan jika materi yang disampaikan kurang menarik dan terlalu panjang (Bany, 2014). Berdasarkan hasil pre test dan post test tergambar adanya peningkatan dari 65 menjadi 80m artinya sosialisasi kesehatan kepada lansia untuk menjaga tekanan darah guna mencegah terjadinya hipertensi dapat dikatakan berhasil.

Menurut penelitian Agus Weriana (2015) bahwa tingkat pengetahuandan perilaku dengan kontrol tekanan darah pada lansia dengan hipertensi masih sangat rendah sehingga perlu adanya peningkatan pengetahuan lansia tentang pemeriksaan lansia dengan motivasi dari keluarga dan tenaga kesehatan lainnya. Dari hasil sosialisasi pada kegiatan ini juga tidak terlepas dari kemampuan lansia dalam mengingat tentang hipertensi. Karena memang banyak responden sudah mendengarkan dengan baik, namun daya ingat yang menurun sebagai akibat proses menua. Sehingga banyak lansia yang masih mempunyai pengetahuan yang kurang tentang hipertensi.

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini disampaikan juga bagaimana menjaga tekanan darah agar tetap normal, atau menjaga agar terhindar dari hipertensi yaitu (1) rutin melakukan olahraga. Dengan olahraga rutin maka kebugaran jantung dalam memompakan darah bisa meningkat. Detak jantung menjadi lebih rendah dan teratur, sehingga dapat menjaga elastisitas pembuluh darah untuk menurunkan dan menstabilkan tekanan darah. (2) mengurangi berat badan.

Menurunkan berat badan tidak hanya memantu menstabilkan tekanan darah, tetapi juga menurunkan resiko penyakit obesitas dan penyakit lainnya. (3) menerapkan pola makan sehat. Pola makan sehat dapat diterapkan dengan membatasi asupan makanan berlemak dan tinggi garam, maka sebagai gantinya dapat memperbanyak asupan buah, sayuran dan biji-bijian.(4) Konsumsi obat hipertensi. (5) Mengelola stres, bisa dilakukan salah satunya dengan menjalani hobi.

4. KESIMPULAN

Menjaga kestabilan tekanan darah diusia lanjut sangat penting. Meningkatkan pengetahuan mengenai hal ini sangat tepat diberikan pada lansia dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan lansia. dukungan baik dari keluarga dan tenaga kesehatan sangat diperlukan sehingga para lansia dengan mudah mengetahui bahaya dan pencegahan tekanan darah yang tidak normal.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada LPPM STIKes Kesosi atas fasilitas yang diberikan sehingga kegiatan ini berjalan dengan baik

6. DAFTAR PUSTAKA

- Bany, Z. U., Sunnati and Darman, W. (2014). Perbandingan Efektivitas Penyuluhan Metode Ceramah dan Metode Demonstrasi Terhadap Pengetahuan Kesehatan Gigi dan Mulut Siswa SD. *Cakradonya Dent J*, 6(1), pp. 619–677.
- Guyton, A & Hall, J. (2002). Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi 9. Jakarta : EGC.
- Hull, A. (1996). Penyakit Jantung, Hipertensi dan Nutrisi. Jakarta: Sinar Grafika Offset.
- Kaplan, N. M. Kaplan's Clinical Hypertension. (2006). Philadelphia: Lipincott Williams & Wilkins.
- Palmer & Williams. (2007). Tekanan Darah Tinggi. Jakarta: Erlangga.
- Vita Health. (2004). Hipertensi. Jakarta: Penerbit PT.Gramedia Pustaka Utama.