

## PELATIHAN KADER TENTANG PERAWATAN HIPERTENSI PADA LANSIA

**Eros Siti Suryati, Prayetni, Tien Hartini**

Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta III

Email: eros2011@ymail.com

### **ABSTRACT**

*Hypertension or high blood pressure is a condition where a person's systolic blood pressure is more than 139 mmHg and diastolic is more than 89 mmHg. This disease is categorized as the silent disease because before checking his blood pressure, the patient does not know he has hypertension. Hypertension that occurs in the long term and continuously, can trigger: stroke, heart attack, heart failure, and is the main cause of chronic kidney failure. Based on information from the Cakung District Health Center, the number of elderly residents there is quite large, especially in the Grinding Village. The number of elderly targets is around 5,125 people, this number is the largest number of elderly people from 7 sub-districts in the Cakung sub-district. In the following years, the number of elderly people will continue to increase considering that currently the number of pre-elderly groups is around 16,188 people. The community service carried out is in the form of hypertension treatment training and progressive muscle relaxation exercises which aim to increase the knowledge, attitudes, and skills of elderly cadres in caring for the elderly with hypertension at home. The training begins with conducting a pre-test to determine the level of cadre's ability before being given health information. Health education is carried out using audio-visual media such as video screenings, lectures, questions and answers, case discussions and role plays. Skills training is provided through demonstrations using audiovisual media such as videos and by live demonstrations. Evaluation to find out whether there is an increase in the ability of elderly cadres is carried out after the entire training series is complete, in the form of a post test.*

**Keywords:** *elderly, hypertension, elderly cadres, care givers.*

### **ABSTRAK**

Hipertensi atau penyakit Darah Tinggi adalah suatu keadaan tekanan darah sistolik seseorang lebih dari 139 mmHg, dan diastolik lebih dari 89 mmHg. Penyakit ini dikategorikan sebagai *the silent disease* karena sebelum memeriksakan tekanan darahnya, penderita tidak mengetahui dirinya mengidap hipertensi. Hipertensi yang terjadi dalam jangka waktu lama dan terus menerus, bisa memicu: stroke, serangan jantung, gagal jantung, dan merupakan penyebab utama gagal ginjal kronik. Berdasarkan informasi dari Puskesmas Kecamatan Cakung, jumlah penduduk lansia disana cukup banyak, khususnya di Kelurahan Penggilingan. Jumlah sasaran lansia sekitar 5.125 orang, jumlah ini merupakan jumlah lansia terbesar dari 7 kelurahan yang ada di wilayah Kecamatan Cakung. Pada tahun-tahun berikutnya Jumlah lansia tersebut akan terus bertambah mengingat saat ini jumlah kelompok pra lansia yang ada sekitar 16.188 jiwa. Adapun pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah berupa pelatihan perawatan hipertensi dan latihan senam otot relaksasi progresif yang bertujuan agar dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan kader lansia dalam merawat lansia dengan hipertensi di rumah. pelatihan diawali dengan melakukan pre test untuk mengetahui tingkat kemampuan kader sebelum diberikan informasi kesehatan. Pendidikan kesehatan dilakukan dengan menggunakan media audio visual seperti pemutaran video, ceramah, tanya jawab, diskusi kasus dan *role play*. Latihan keterampilan diberikan melalui demonstrasi dengan menggunakan media audiovisual seperti video dan dengan demonstrasi secara langsung. Evaluasi untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan kemampuan kader lansia dilakukan setelah seluruh rangkaian pelatihan selesai, berupa post test.

**Kata Kunci:** lansia, hipertensi, kader lansia, care giver

## PENDAHULUAN

Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan sebutan penyakit darah tinggi adalah suatu keadaan tekanan darah sistolik seseorang lebih dari 139 mmHg, dan diastolik lebih dari 89 mmHg (Perhimpunan Hipertensi Indonesia). Pendapat lain menyatakan bahwa Hipertensi adalah masalah kesehatan ditandai oleh tekanan darah sistolik persisten di atas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik di atas 85 mmHg (Brooker, 2009). Pada populasi manula, ditetapkan bahwa individu lansia dinyatakan menderita hipertensi jika tekanan sistolik  $\geq 160$  mmHg dan tekanan diastolik  $\geq 90$  mmHg (Udjianti, 2010). Penyakit Hipertensi sering kali tidak menunjukkan keluhan dan gejala yang khas sehingga banyak penderita tidak menyadarinya. Penyakit ini dikategorikan sebagai *the silent disease* karena sebelum memeriksakan tekanan darahnya, penderita tidak mengetahui dirinya mengidap hipertensi. Hipertensi yang terjadi dalam jangka waktu lama dan terus menerus, bisa memicu: stroke, serangan jantung, gagal jantung, dan merupakan penyebab utama gagal ginjal kronik (Purmomo, 2009).

Komplikasi yang paling sering terjadi pada penderita hipertensi adalah stroke. Stroke adalah penyakit cerebrovaskuler dan merupakan masalah di seluruh dunia. Stroke adalah terjadinya suatu gangguan fisik yang timbul secara mendadak yang disebabkan gangguan peredaran darah ke otak. Penyakit stroke merupakan penyebab urutan ketiga yang dapat mengakibatkan kematian. Selain itu stroke merupakan penyebab invaliditas/ kecacatan (Wahyuningsih.R, 2013).

Riset Kesehatan Dasar Nasional tahun 2013, melaporkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia didapat melalui pengukuran pada umur  $\geq 18$  tahun sebesar 25,8 persen dan akan lebih tinggi pada lanjut usia. Oleh karena itu sangat penting untuk memeriksa tekanan darah sejak usia remaja, dan apabila ditemukan hipertensi harus diperiksa dengan teratur, dan tekanan darahnya dikendalikan sampai ke tingkat yang disarankan dengan memperbaiki kebiasaan hidup yang tidak baik dan dengan pengobatan. (Riskesdas, 2013). Penatalaksanaan Hipertensi diperlukan untuk mencegah terjadinya kerusakan organ target dalam waktu lama, sehingga dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian. Berbagai studi merekomendasikan bahwa hipertensi dapat diturunkan dengan melakukan modifikasi gaya hidup, mengontrol berat badan, mengontrol tekanan darah, latihan/olahraga, diet sehat, berhenti konsumsi alkohol dan rokok.

## **METODE**

Pada kegiatan pengabdian masyarakat tahun 2021, ada enam kegiatan yang dilakukan yaitu: 1) Pretest pengetahuan kader lansia tentang hipertensi dan pencegahan stroke, 2) penyuluhan tentang penyakit hipertensi dan diet hipertensi, 3) penyuluhan tentang aktivitas dan olah raga pada penderita hipertensi, 4) penyuluhan penyakit stroke, 5) Pemantauan atau supervisi kemampuan kader kesehatan dalam merawat lansia hipertensi di rumah, dilaksanakan sebanyak 4 kali pemantauan, 6) Posttest kemampuan kader lansia tentang perawatan lansia hipertensi di rumah. Lokasi Kegiatan pengabmas yaitu di Wilayah Kelurahan Pulo Gebang, Kecamatan Cakung Jakarta Timur. Kegiatan dilaksanakan selama satu bulan yang didahului dengan pelatihan melalui daring selama 4 hari dan dilanjutkan dengan 4 kali kunjungan kader kepada lansia yang menderita hipertensi.

Strategi kegiatan sebagai berikut:

### **1. Ceramah**

Strategi ceramah dalam kegiatan pengabmas tidak hanya berupa penyampaian materi dengan menggunakan Powerpoint, tetapi diberikan juga menggunakan video. Materi yang diberikan adalah tentang; Konsep lansia, masalah yang terjadi pada lansia, perubahan-perubahan yang terjadi pada lansia, konsep hipertensi, dan konsep stroke serta tentang perawatan hipertensi dan stroke.

### **2. Demonstrasi**

Mendemonstrasikan senam otot progresif, senam pencegahan stroke, dan melatih cara pengisian buku kerja sebagai persiapan untuk pendampingan para lansia yang menderita hipertensi dengan satu kader satu lansia. Untuk Latihan ini peserta dibagi 2 kelompok, setiap kelompok 10 orang kader, setiap kelompok dibimbing oleh 1 dosen dan 1 mahasiswa.

### **3. Evaluasi**

Evaluasi dilakukan untuk memperoleh informasi perubahan pada kader lansia, dengan menganalisa isian kuesioner antara pre test dan post test serta dengan meminta beberapa peserta pelatihan untuk mempresentasikan hasil dari pendampingan lansia yang menderita hipertensi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Tahap Persiapan**

Persiapan yang dilakukan, diawali dengan penyusunan proposal, mengurus proses perijinan, melakukan kordinasi dengan pihak Puskesmas. Berikutnya dilakukan rapat tim

untuk menyusun buku, membuat media Pendidikan kesehatan yang akan digunakan saat kegiatan penyuluhan dan latihan keterampilan.

## 2. Tahap Implementasi

Implementasi kegiatan berupa pelatihan Perawatan hipertensi dan Latihan senam otot relaksasi progresif. Implementasi diawali dengan melakukan pre test untuk mengetahui tingkat pengetahuan kader sebelum diberikan informasi kesehatan. Pendidikan kesehatan dilakukan dengan menggunakan PowerPoint, media audio visual, seperti pemutaran video, ceramah, tanya jawab, serta role play dan diskusi kasus. Latihan keterampilan diberikan melalui demonstrasi dengan menggunakan media audiovisual seperti video dan dengan demonstrasi secara langsung.

Adapun jenis kegiatan yang dilakukan dari seluruh rangkaian kegiatan pelatihan perawatan hipertensi pada lansia adalah sbb:

| NO | KEGIATAN                                                                                                       | LUARAN                                                                                                                                                                                                                                                           | INDIKATOR                                                                                                                                                               |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Pre test<br>Perawatan Hipertensi<br>Penyuluhan tentang<br>Konsep lansia                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diketahuinya tingkat pengetahuan kader mengenai Perawatan Hipertensi</li> <li>- Soal Pre Test/Post Test</li> <li>- Modul Perawatan hipertensi</li> </ul>                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adanya daftar hadir peserta</li> <li>- Adanya nilai pre test</li> </ul>                                                        |
| 2  | Penyuluhan perubahan yang terjadi pada lansia<br><br>Penyuluhan tentang masalah yang lazim terjadi pada lansia | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adanya peningkatan pengetahuan tentang perubahan yang terjadi pada lansia</li> <li>- Adanya peningkatan pengetahuan masalah yang lazim terjadi pada lansia</li> <li>- Modul Perawatan hipertensi Bagi lansia</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adanya peningkatan pengetahuan dari hasil pre dan post test</li> <li>- Adanya daftar hadir peserta</li> </ul>                  |
| 3  | Penyuluhan tentang konsep hipertensi<br>Penyuluhan tentang Diet Hipertensi                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adanya peningkatan pengetahuan tentang konsep hipertensi</li> <li>- Adanya peningkatan pengetahuan tentang Diet Hipertensi</li> <li>- Modul Perawatan hipertensi</li> </ul>                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adanya peningkatan pengetahuan dari hasil pre dan post test</li> <li>- Adanya daftar hadir peserta</li> </ul>                  |
| 4  | Latihan Keterampilan Relaksasi otot progresif dan senam pencegahan struk                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan Keterampilan Relaksasi otot progresif</li> <li>- Modul Perawatan hipertensi</li> </ul>                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan dari hasil pre dan post test</li> <li>- Adanya daftar hadir peserta</li> </ul> |

|   |                                                        |                                                                   |                                                                                                                                                                         |
|---|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | Evaluasi kegiatan dan penyusunan Rencana Tindak Lanjut | Adanya peningkatan pengetahuan Kader tentang perawatan hipertensi | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan dari hasil pre dan post test</li> <li>- Adanya daftar hadir peserta</li> </ul> |
|---|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



### 3. Tahap Evaluasi

Evaluasi untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan pengetahuan dilakukan ketika seluruh rangkaian pelatihan berupa post test untuk mengetahui kemampuan kader dalam perawatan hipertensi.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

1. Peserta pelatihan memiliki pengetahuan yang meningkat tentang penyakit hipertensi, stroke dan cara mencegahnya.
2. Melalui peningkatan pengetahuan tersebut kader kesehatan memiliki kemampuan, kemauan, dan kesungguhan dalam melakukan pemantauan lansia dengan hipertensi yang ada di lingkungan sekitarnya
3. Dengan adanya kemauan dari kader kesehatan untuk melakukan pemantauan lansia dengan hipertensi yang ada di lingkungan rumahnya, diharapkan dapat meningkatkan cakupan pelayanan kesehatan, khususnya dalam pengelolaan penderita hipertensi di rumah.

### **Saran**

1. Memperluas sasaran kegiatan penyuluhan kesehatan dan pelatihan kader kesehatan dengan melibatkan seluruh kader yang ada di lingkungan wilayah kerja puskesmas.
2. Melakukan monitoring terhadap pelaksanaan pemantauan lansia dengan hipertensi yang dilakukan oleh kader Kesehatan

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agrina, Rini. S, Hairitama.R. (2011). *Kepatuhan Lansia Penderita Hipertensi Dalam Pemenuhan Diet Hipertensi*, Jurnal Univrsitas Riau Volume 6, No.1, April 2011.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Depkes RI (2013) *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*, Jakarta: CV Kiat Nasa
- Baradiro, Mery (2008). *Klien Gangguan Kardiovaskuler*, Seri Asuhan Keperawatan, Jakarta: EGC
- Black JW, Howks. JH (2009). *Medical Surgical Nursing; Clinical Manajement For Positive Outcame* Eighth Edition, Singapore:Elsivier Inc
- Beck, Mary E. (2011). *Ilmu Gizi dan Diet; Hubungannya Dengan Penyakit-Penyakit Untuk Perawat dan Dokter*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta
- Brooker, Cristine (2009). *Kamus Saku Keperawatan*, Jakarta; EGC
- Darmawan.D, Zulfa.S (2013). *Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Motivasi Pasien Hipertensi Tentang Pelaksanaan Diet Hipertensi di Poliklinik Penyakit Dalam RS Rajawali Bandung*.

- Hill, A.P., & Freeman, G.K. (2011). *Promoting continuity of care in general practice*. RCGP Policy Paper. The Royal College of General Practitioner.
- Julianti, D (2005), *Bebas Hipertensi Dengan Terapi Jus*, Jakarta: Puspa Swara
- Kementrian Kesehatan RI (2013). *Pedoman Teknis Penemuan Dan Tata Laksana Hipertensi*, Jakarta: Kemenkes RI
- Notoatmodjo,S (2010). *Promosi Kesehatan, Teori dan Aplikasi*, Jakarta: Rineka Cipta
- Novian.A (2013). *Kepatuhan Diet Pasien Hipertensi: Semarang: Jurnal kesehatan masyarakat Universitas Negeri Semarang*.
- Palmer, A &William,B Simple Guide (2007), *Tekanan Darah Tinggi* (Penerjemah: Yasmine) Erlangga: Jakarta.
- Purnomo, H. (2009). *Pencegahan Dan Pengobatan Penyakit Yang Paling Mematikan*. Buana Pustaka: Yogyakarta
- Saputri Y.I, Muhlisin A, Budinugroho.A (2014). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia Di Desa Wironanggan Kecamatan Gatak Sukoharjo*, UMS.ac.id/38802/22. Surakarta: FIK UMS (diakses tanggal 19 Januari 2019)
- Udjianti, J (2010) *Keperawatan Kardiovaskuler*, Jakarta: EGC
- Wahyuningsih. R (2013). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Stroke Terhadap perilaku Mencegah Stroke Pada Pasien Hipertensi di Kel. Jarum Kec. Bayat Klaten Jawa Tengah*, Yogyakarta: Prodi Ilmu Keperawatan STIK Aisyiyah. Digilib.unisayogya.ac.id.
- Wijaya.A. (2009). *Pengaruh Pemberian Edukasi Untuk Mencegah Stroke Terhadap Perubahan Perilaku Populasi Lansia Di Posyandu*, Yogyakarta: Fakultas Farmasi Universitas Sanata Dharma. <https://repository.usd.ac.id>.