

Program Lansia CERDAS untuk Meningkatkan Kesehatan Lansia dengan Hipertensi

Puspita Hanggit Lestari^{1*}, Mia Fatma Ekasari²

^{1,2}Poltekkes Kemenkes Jakarta III, Jl. Arteri Jorr Jatiwarna No.15, Bekasi Jawa Barat

*Korespondensi: puspita.hanggitl@gmail.com

Riwayat Artikel:

Dikirim: 30 September 2024

Direvisi: 26 Oktober 2024

Diterima: 27 Oktober 2024

Abstrak: *Populasi lansia meningkat setiap tahunnya. Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang banyak ditemukan pada kelompok lansia. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan komplikasi dan meningkatkan kematian. Tujuan Pengabdian masyarakat Program Lansia CERDAS (Cek Kesehatan Lansia, Edukasi Pengelolaan Hipertensi, Relaksasi Autogenik dan Diet DASH) adalah untuk meningkatkan kesehatan lansia dengan hipertensi. Metode pengabdian masyarakat berupa pemeriksaan kesehatan, edukasi kesehatan dan penerapan pola hidup sehat dengan menerapkan diet DASH juga relaksasi autogenik Kegiatan Pengabmas melibatkan 50 orang Lansia di RW 02 Kecamatan Cakung. Hasil kegiatan lansia CERDAS pretest dan post test terkait materi Pengelolaan Hipertensi dan Edukasi Diet DASH kepada kader Kesehatan, keluarga dan lansia Hipertensi. Hasil pretest mendapatkan nilai rerata 60. Setelah diberikan materi dilakukan kembali post-test mendapatkan nilai rerata 80. Hasil rerata tekanan darah sebelum relaksasi autogenik adalah sistole 157,16 mmHg dan diastole 79,18 mmHg. Hasil rerata tekanan darah setelah relaksasi autogenik adalah systole 139,59 mmHg dan diastole 76,49 mmHg. Penurunan rerata systole yaitu 17,57 mmHg dan diastole yaitu 2,69 mmHg. Program lansia CERDAS diharapkan dapat membantu lansia, keluarga dan kader kesehatan dalam meningkatkan kesehatan lansia dengan hipertensi.*

Kata Kunci:

Edukasi kesehatan; Hipertensi; Lansia; Relaksasi Autogenik; Screening

Pendahuluan

Lanjut usia (lansia) merupakan proses akhir dari masa pertumbuhan manusia dan merupakan tahap pertumbuhan normal bagi setiap individu yang dialami pada siklus kehidupan. Secara global, penambahan jumlah pendudukan lanjut usia terjadi hampir di setiap negara di dunia. Populasi lansia di dunia pada tahun 2020 mencapai 727 juta orang yang berusia 65 tahun atau lebih (UN DESA Population Division 2020). Jumlah tersebut diproyeksikan akan terus meningkat menjadi 1,5 miliar pada tahun

2050.

Pada tahun 2019 angka kesakitan lansia mencapai 26,20% dengan presentase 23,93% perkotaan dan 28,73% pedesaan, Pada tahun 2021, sebanyak 42,22 persen lansia pernah mengalami keluhan kesehatan dalam sebulan terakhir, separuh di antaranya (22,48 persen) terganggu aktivitasnya sehari-hari atau sakit. Sekitar 81,08 persen lansia mengobati sendiri keluhan kesehatan yang dialaminya dan 45,42 persen yang berobat jalan. Sekitar 5,26 persen lansia yang pernah dirawat inap dalam setahun terakhir (BPS 2021).

DKI Jakarta memiliki 1.083.720 penduduk lansia dan Jumlah penduduk lansia terbanyak di DKI Jakarta yaitu Jakarta Timur dengan jumlah populasi 250,6 ribu lansia pada tahun 2022 (BPS Indonesia 2023). Kecamatan Cakung memiliki jumlah populasi lansia paling banyak di Jakarta Timur dibandingkan dengan daerah lain dengan data jumlah lansia laki-laki 19.041 jiwa dan lansia wanita sebanyak 19.492 jiwa dengan total keseluruhan sebanyak 38.533 lansia. Penurunan fungsi tubuh yang terjadi pada proses penuaan beserta penyakit lansia maka jumlah lansia penderita hipertensi di Kecamatan Cakung juga cukup banyak.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang banyak ditemukan pada kelompok lansia. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Kemenkes RI 2018). Hipertensi yang tidak terkontrol dapat meningkat dan menyebabkan komplikasi dan Kematian. Sedangkan komplikasi yang dapat terjadi akibat hipertensi antara lain Penyakit Jantung, Stroke, Penyakit Ginjal, Retinopati (kerusakan retina), Penyakit pembuluh darah tepi, Gangguan saraf dan Gangguan serebral (otak) (Kemenkes RI 2019b). Semakin tinggi tekanan darah, semakin tinggi risiko kerusakan pada jantung dan pembuluh darah pada organ besar seperti otak dan ginjal

Kejadian hipertensi pada lansia perlu di kelola dengan baik agar lansia mendapatkan kualitas hidup yang maksimal dan mencegah komplikasi. Pengelolaan hipertensi dapat dilakukan dengan memberikan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan lansia dan keluarga, Pemberian dukungan pada lansia oleh keluarga dan kader Kesehatan dan penerapan pola hidup sehat seperti diet DASH dan manajemen stress. Pengetahuan pasien dan keluarganya tentang tindakan pencegahan terhadap komplikasi hipertensi diharapkan mampu mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi. Pengetahuan tentang hipertensi dan faktor risiko hipertensi berguna dalam pencegahan dan pengelolaan penyakit. Namun, masih ada pemahaman yang buruk tentang faktor risiko perilaku terkait hipertensi dan pentingnya pengetahuan dalam mengadopsi perilaku mempromosikan kesehatan dan mengendalikan hipertensi (Rajkumar and Romate 2020)

Penelitian sebelumnya menggambarkan adanya hubungan antara dukungan

keluarga dan pengetahuan hipertensi dengan pola hidup sehat penderita Hipertensi (Lestari, Ekasari, and & Pertiwi 2022). Penelitian mendapatkan hasil variabel dukungan keluarga (40,8%), pengetahuan hipertensi (42,7%) dan pola hidup penderita hipertensi (50,5%). Pengetahuan hipertensi yang dinilai pada penelitian tersebut adalah terkait dengan pengertian, perawatan medis, kepatuhan obat, gaya hidup, diet dan komplikasi. Pengetahuan lansia penderita hipertensi dan keluarga pada program pengabdian masyarakat ini akan ditingkatkan melalui edukasi pengelolaan hipertensi dan edukasi diet DASH.

Penyebab gangguan tekanan darah tinggi atau hipertensi pada umumnya terjadi akibat pola dan gaya hidup yang kurang sehat. Gaya hidup masyarakat seperti kegemukan akibat kurang olah raga, merokok di usia 40 tahun menjadi penyebab gangguan tekanan darah sehingga tidak lancar beredar ke seluruh tubuh. Pola hidup yang baik oleh penderita hipertensi terkontrol secara signifikan lebih tinggi daripada mereka yang tidak mengontrol hipertensinya (Akbarpour et al. 2018). Pola hidup sehat yang dianjurkan untuk mencegah dan mengontrol hipertensi adalah: Gizi seimbang dan pembatasan gula, garam dan lemak (Dietary Approaches To Stop Hypertension), Mempertahankan berat badan dan lingkaran pinggang ideal Pria < 90 cm Wanita < 80 cm, Gaya hidup aktif/olahraga teratur, Stop rokok dan Hindari mengonsumsi alkohol ((Kemenkes RI 2019a)).

Pada studi pendahuluan yang dilakukan di RW 06 Kecamatan Cakung didapatkan hasil terdapat 11 orang mengalami ansietas dan 4 orang mengalami tingkat stress sedang sampai tinggi. Mengelola stress diperlukan agar lansia dapat mengelola tekanan darah. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas hidup lansia penderita hipertensi (Fathoni, Prasetyaningati, and Rahmawati 2020).

Upaya mengelola stress pada lansia dapat dilakukan dengan Relaksasi Autogenik. Relaksasi Autogenik merupakan metode relaksasi yang bersumber dari diri sendiri dan kesadaran untuk mengurangi stress dan ketegangan otot yang memungkinkan dapat menurunkan tekanan darah dan mengurangi nyeri kepala klien. Relaksasi ini akan menjadi salah satu kegiatan dalam pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk menurunkan tekanan darah dan memelihara Kesehatan lansia penderita hipertensi. Relaksasi autogenik memiliki pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi (Mardiono 2016).

Berdasarkan data diatas tim pengabdian masyarakat merencanakan pengabdian masyarakat berupa kegiatan pemeriksaan Kesehatan lansia dan Pendidikan Kesehatan terkait mengelola penyakit hipertensi dengan relaksasi autogenik dan diet Dietary Approaches To Stop Hypertension (DASH) bagi penderit hipertensi. Program Lansia CERDAS (Cek Kesehatan Lansia, Edukasi Pengelolaan Hipertensi, Relaksasi Autogenik dan Diet DASH) merupakan kontribusi perawat komunitas dalam mengoptimalkan kualitas hidup lansia penderita hipertensi.

Metode

Metode pelaksanaan program pengabdian masyarakat yang akan dilaksanakan merupakan sebuah rangkaian yang sistematis, dan mengacu kepada analisis situasi sebagai berikut kegiatan persiapan survei tempat pelaksanaan kegiatan untuk mengumpulkan data tentang wilayah dengan lansia penderita hipertensi, Pembuatan proposal pengabmas dan penyelesaian administrasi perijinan tempat atau lokasi pengabdian masyarakat, Persiapan Screening Kesehatan Lansia dan Penyusunan materi program LANSIA CERDAS.

Kegiatan dilaksanakan di RW 02 Kecamatan Cakung dan melibatkan 50 orang lansia dengan hipertensi. Metode Pelaksanaan Kegiatan LANSIA CERDAS adalah pemeriksaan kesehatan, edukasi kesehatan dan penerapan pola hidup sehat dengan menerapkan diet DASH juga relaksasi autogenik. Kegiatan dilaksanakan selama 4 kali pertemuan dalam 2 bulan. Pemeriksaan kesehatan dilakukan pada pertemuan pertama untuk mengetahui tekanan darah, kadar gula darah, asam urat, dan kolesterol. Pertemuan kedua melaksanakan materi Pengelolaan Hipertensi dan Edukasi Diet DASH kepada kader Kesehatan, keluarga dan lansia Hipertensi. Pertemuan ketiga dan keempat berupa relaksasi autogenik.

Dokumentasi Kegiatan PKM Program LANSIA CERDAS



Gambar 1 dan 2. Kegiatan Pemeriksaan Kesehatan Pada Lansia Hipertensi



Gambar 3. Edukasi Kesehatan



Gambar 4. Kegiatan Relaksasi Autogenik

Hasil

Kegiatan pertama dari Program LANSIA CERDAS adalah screening atau pemeriksaan Kesehatan lansia. Kegiatan ini dilaksanakan berbarengan dengan Posyandu Lansia RW 02 Kecamatan Cakung. Lansia yang hadir sebanyak 50 orang. Kegiatan pengbm as ini melibatkan peran serta kader Kesehatan Lansia di wilayah tersebut. Seluruh peserta hadir sesuai dengan waktu yang disepakati. Pemeriksaan Kesehatan yang dilakukan antara lain pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan kadar gula darah, kadar asam urat dan kadar kolesterol yang disesuaikan dengan keluhan dan kebutuhan lansia. Pemeriksaan Kesehatan ini merupakan bagian dari deteksi kejadian hipertensi di Wilayah Kecamatan Cakung.

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan Lansia

Kategori	Mean	Std. Deviasi	Min-Max
Usia	65.44	4.953	60-77
Sistole (mmHg)	151.32	26.116	109-227
Diastole (mmHg)	79.18	14.325	57-111
GDS (mg/dl)	153.80	72.390	91-514
Asam Urat (mg/dl)	7.86	2.187	4-12
Kolesterol (mg/dl)	239.84	48.345	131-350

Kegiatan kedua dari Program LANSIA CERDAS adalah Edukasi pengelolaan hipertensi bagi lansia dan Edukasi Diet DASH. Tujuan dari Kegiatan ini Meningkatnya pengetahuan lansia, keluarga dan kader Kesehatan. Seluruh peserta hadir sesuai dengan waktu yang disepakati. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini Tim pengabmas melakukan pretest dan post test terkait materi Pengelolaan Hipertensi dan Edukasi Diet DASH kepada kader Kesehatan, keluarga dan lansia Hipertensi. Hasil pretest mendapatkan nilai rerata 60. Setelah diberikan materi dilakukan kembali post-test pada 50 orang tersebut mendapatkan nilai rerata 80.

Tabel 2. Distribusi Rerata Pretest dan Posttest (n=50)

Variabel	Nilai rata-rata <i>pretest</i>	Nilai rata-rata <i>posttest</i>
Edukasi	60	80

Kegiatan terakhir dari Program LANSIA CERDAS adalah Relaksasi autogenic. Kegiatan ini bertujuan untuk mendorong keadaan relaksasi fisik, ketenangan emosional dan menurunkan tekanan darah lansia. Hasil rerata tekanan darah sebelum relaksasi autogenic adalah sistole 157,16 mmHg dan diastole 79,18 mmHg. Hasil rerata tekanan darah setelah relaksai autogenic adalah systole 139,59 mmHg dan diastole 76,49 mmHg. Penurunan rerata systole yaitu 17,57 mmHg dan diastole yaitu 2,69 mmHg.

Diskusi

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Kegiatan ini merupakan salah satu upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan pada lansia. Pemeriksaan kesehatan lansia didapatkan rerata lansia dalam kategori Hipertensi tingkat 1 yaitu pada rentang yaitu 140-159/90-99 mmHg (Makalew, Katuuk, and Bidjuni 2023). Seiring bertambahnya usia, pembuluh darah menjadi kaku dan kurang elastis (Supriyatin and Novitasari 2022). Hal ini menyebabkan jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah, sehingga tekanan darah meningkat.

Hipertensi pada lansia juga berhubungan dengan gaya hidup tidak sehat seperti diet tidak sehat dan aktifitas fisik yang kurang (Dida, Nayoan, and Sir 2023). Diet yang tidak sehat memiliki peran signifikan dalam meningkatkan risiko hipertensi. Makanan yang tidak sehat seperti makanan dengan kandungan tinggi garam, gula dan lemak dapat memicu peradangan dalam tubuh, merusak lapisan dalam pembuluh darah, dan menyebabkan penyempitan arteri. Kondisi ini memaksa jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah, sehingga tekanan darah meningkat.

Lansia penderita hipertensi sebaiknya menerapkan diet DASH. Diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) adalah pola makan yang dirancang khusus untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Diet ini kaya akan nutrisi penting seperti kalium, magnesium, dan kalsium, yang berperan penting dalam mengatur tekanan darah (Fitriyana and Wirawati 2022). Selain itu, diet DASH juga rendah natrium, lemak jenuh, dan kolesterol, yang merupakan faktor risiko utama hipertensi.

Kegiatan relaksasi autogenic dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan untuk memaksimalkan tujuan dari tindakan ini dalam penurunan hipertensi. Kendala pada tindakan relaksai autogenic pertama yaitu terdapat pada ruangan yang terbuka sehingga pada pertemuan berikutnya dilakukan pada ruangan yang tertutup sehingga tindakan dilakukan tanpa distraksi suara lain dari luar.

Hasil dari pelaksanaan rangkaian program Lansia Cerdas adalah penurunan tekanan darah pada lansia dan peningkatan pengetahuan lansia, keluarga dan kader. Peningkatan pengetahuan dapat mendukung pengelolaan hipertensi karena pengetahuan yang memadai memungkinkan penderita hipertensi untuk memahami kondisi mereka dengan lebih baik (Kusumawardana, Tamtomo, and Sugiarto 2017). Lansia, keluarga dan kader akan mengetahui apa itu hipertensi, apa saja faktor risikonya, serta bagaimana hipertensi dapat memengaruhi tubuh. Pemahaman yang komprehensif ini akan mendorong mereka untuk lebih proaktif dalam mengelola penyakit hipertensi.

Tindakan relaksasi autogenik membantu menurunkan tekanan darah. Hipertensi juga dapat dikelola dengan melakukan relaksasi autogenik (Lestari, Syafdewiyani, and Mulyanti 2024). Relaksasi autogenik adalah teknik relaksasi dalam yang melibatkan sugesti diri untuk mencapai keadaan relaksasi fisik dan mental yang dalam. Teknik ini fokus pada pengulangan kata-kata tertentu yang berhubungan dengan perasaan berat, hangat, dan tenang pada bagian tubuh tertentu. Dengan melatih pikiran untuk fokus pada sensasi-sensasi ini, tubuh secara alami akan merespons dengan menurunkan tekanan darah, detak jantung, dan tingkat kecemasan

Kesimpulan

Program PKM Lansia CERDAS terdiri dari kegiatan Pemeriksaan kesehatan dan screening Kesehatan Lansia, Kegiatan gaya hidup aktif Senam hipertensi dan Kegiatan gaya hidup aktif Relaksasi autogenik Lansia telah berjalan dengan baik. Aparat pemerintahan setempat yaitu kelurahan, RW, RT, Puskesmas, Kader dan Masyarakat sangat Kooperatif. Kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik karena diawali dengan koordinasi yang baik antara tim pengabmas dengan stake holder setempat. Lansia yang hadir dapat merasakan manfaat dari kegiatan dari Program Lansia CERDAS karena dapat mengetahui kondisi kesehatannya dan mendapatkan informasi aktivitas yang dapat dilakukan oleh lansia dan keluarga dalam menurunkan hipertensi. Keterlibatan kader kesehatan dalam program pengabdian masyarakat ini memberikan pengetahuan dan keterampilan bagi kader dalam mendukung pengelolaan hipertensi pada lansia. Kader kesehatan dan Puskesmas diharapkan dapat melaksanakan program Lansia CERDAS untuk semakin meningkatkan kualitas hidup lansia.

Pengakuan

Ucapan terima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Jakarta III yang telah memberikan dukungan dana dan dukungan moral dan juga pada Puskesmas Cakung yang memberikan dukungan penuh untuk pelaksanaan kegiatan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbarpour, Samaneh, Davood Khalili, Hojjat Zeraati, Mohammad Ali Mansournia, Azra Ramezankhani, and Akbar Fotouhi. 2018. "Healthy Lifestyle Behaviors and Control of Hypertension among Adult Hypertensive Patients." *Scientific Reports* 8(1):1–9. doi: 10.1038/s41598-018-26823-5.
- BPS. 2021. *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- BPS Indonesia, Statistik Indonesia. 2023. *Statistik Indonesia 2022*. Vol. 1101001.
- Dida, Grace Youngest, Christina Rony Nayoan, and Amelya Betsalonia Sir. 2023. "The Risk Factors of Hypertension Among the Elderly in the Working Area of Sikumana Primary Health Care Center." *Journal of Public Health for Tropical and Coastal Region* 6(1):21–29. doi: 10.14710/jphtcr.v6i1.17541.
- Fathoni, Muhammad, Dwi Prasetyaningati, and Anita Rahmawati. 2020. "Hubungan Hipertensi Dengan Kejadian Stress Pada Lansia." 002:778–83.
- Fitriyana, Mauluda, and Maulidta Karunianingtyas Wirawati. 2022. "Penerapan Pola Diet Dash Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Kalikangkung Semarang." *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan* 6(1):17–24. doi: 10.33655/mak.v6i1.126.
- Kemenkes RI. 2018. *Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Vol. 53.
- Kemenkes RI. 2019a. "Hipertensi/Tekanan Darah Tinggi." *Direktorat P2PTM* 1–10.
- Kemenkes RI. 2019b. "Hipertensi Si Pembunuh Senyap." *Kementrian Kesehatan RI* 1–5.
- Kusumawardana, Iin, Didik Tamtomo, and Sugiarto. 2017. "Relationship between Knowledge and Family Support Regarding Hypertension with Blood Pressure Control in Elders." *Indonesian Journal of Medicine* 02(01):1–9. doi: 10.26911/theijmed.2017.02.01.01.
- Lestari, Puspita Hanggit, Mia Fatmawati Ekasari, and Nur Fitri Ayu & Pertiwi. 2022. "KORELASI DUKUNGAN KELUARGA DAN PENGETAHUAN HIPERTENSI TERHADAP POLA HIDUP PENDERITA HIPERTENSI DI DKI JAKARTA Correlation Of Family Support And Hypertension Knowledge To Life Style Of Hypertension Patients In Dki Jakarta." *Politeknik Kesehatan Makassar* 13(2):2087–2122.
- Makalew, Glenda Freeisi, Mario Esau Katuuk, and Hendro Joli Bidjuni. 2023. "Faktor Risiko Peningkatan Tekanan Darah Pada Kelompok Usia 17-35 Tahun Di Desa Waleo Dua." *Jurnal Keperawatan* 11(1):35–45. doi: 10.35790/jkp.v11i1.48470.
- Mardiono, Sasono. 2016. "PENGARUH RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP PENURUNAN TEKanan DARAH PADA KLIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS 23 ILIR PALEMBANG TAHUN 2015." *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)* 11(3):192–100.
- Rajkumar, Eslavath, and John Romate. 2020. "Behavioural Risk Factors, Hypertension Knowledge, and Hypertension in Rural India." *International Journal of Hypertension* 2020. doi: 10.1155/2020/8108202.

Supriyatin, Titin, and Dwi Novitasari. 2022. "Jurnal Riset Ilmiah." *Jurnal Riset Ilmiah* 1(01):15–18.

UN DESA Population Division. 2020. "World Population Ageing 2020 Highlights - Ten Key Messages." *United Nations* (October 2020):1–2.