

EDUKASI PERILAKU CERDIK PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BANJAR 1

¹Indy Zafira Maharani, ²Mellynia Yuniarti, ³Neng Ratna Sari, ⁴Tri Wahyuni Aulia, ⁵Farsida, ⁶Rike Syahniar

¹Prodi Profesi Dokter, Universitas Muhammadiyah Jakarta

²Departemen Ilmu Kedokteran Komunitas, Fakultas Kedokteran Dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta

³Departemen Ilmu Biomedik, Fakultas Kedokteran Dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta

Email Korespondensi : farsida@umj.ac.id

Abstract

In general, hypertension is an asymptomatic condition, namely abnormally high pressure in the arteries causing an increased risk of stroke, heart failure, heart attack, and kidney damage which is the leading cause of chronic heart failure. An unhealthy lifestyle and a history of hypertension can trigger hypertension. The community has an essential role in preventing non-communicable diseases such as hypertension and fostering a culture of clean and healthy living behavior (PHBS) in the community. PHBS on the prevention of non-communicable diseases is implemented through the "CERDIK" activity, an acronym for "Regular health checks, Get rid of cigarette smoke, Diligent physical activity, healthy diet with balanced calories, Adequate rest and Manage stress." The purpose of this community service is to provide counseling to the elderly about CERDIK (regular health checks, getting rid of cigarette smoke, diligent physical activity, healthy diet and balanced nutrition, adequate rest, and managing stress). This activity consists of CERDIK Gymnastics, lectures/counseling, and questions and answers. The output of this activity is expected that the elderly can understand hypertension and apply CERDIK behavior.

Keywords: hypertension; elderly; non-communicable diseases; community service

Abstrak

Secara umum hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, yaitu tekanan abnormal yang tinggi di dalam arteri menyebabkan peningkatan risiko terhadap stroke, gagal jantung, serangan jantung, dan kerusakan ginjal yang merupakan penyebab utama gagal jantung kronis. Gaya hidup yang tidak sehat dan riwayat hipertensi dapat menjadi pencetus penyebab hipertensi. Masyarakat memiliki peran penting dalam pencegahan penyakit tidak menular seperti hipertensi, antara lain dalam menumbuhkan budaya perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada komunitas. PHBS pada pencegahan penyakit tidak menular diterapkan melalui kegiatan "CERDIK" yang merupakan akronim dari "Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat dengan kalori seimbang, Istirahat yang cukup dan Kelola stres". Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan penyuluhan pada lansia mengenai CERDIK (Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat dan gizi seimbang, Istirahat yang cukup, dan Kelola stress). Kegiatan ini terdiri dari Senam CERDIK, ceramah / penyuluhan dan tanya jawab. Luaran kegiatan ini diharapkan peserta lanjut usia (lansia) dapat memahami hipertensi dan menerapkan perilaku CERDIK.

Kata kunci: hipertensi; lanjut usia; penyakit tidak menular; pengabdian masyarakat

PENDAHULUAN

Hipertensi arteri sistemik (yang disebut hipertensi) ditandai dengan tekanan darah tinggi yang menetap di arteri sistemik. Tekanan darah umumnya dinyatakan sebagai rasio tekanan darah sistolik (tekanan yang diberikan darah pada dinding arteri saat jantung berkontraksi) dan tekanan darah diastolik (tekanan saat jantung berelaksasi) (Oparil et al., 2018). Ambang tekanan darah yang menentukan hipertensi tergantung pada metode pengukuran. Hipertensi mengacu pada tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg (Mancia et al., 2013). Hipertensi merupakan faktor risiko paling

umum yang dapat dicegah untuk penyakit kardiovaskular (CVD; termasuk penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke, infark miokard, fibrilasi atrium dan penyakit arteri perifer), penyakit ginjal kronis (CKD) dan gangguan kognitif (Forouzanfar et al., 2016).

Jumlah penyandang hipertensi pada tahun 2025 diperkirakan akan mencapai 1,5 miliar, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Hipertensi paling banyak terjadi pada kelompok usia lanjut yaitu umur 55-64 tahun (55,2%), umur 45-54 tahun (45,3%) dan umur 31-44 tahun (31,6%) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia,

2021). Pada tahun 2017, kasus hipertensi di kota Banjar berjumlah 12.133 kasus atau sebanyak 16.29 % dari total penduduk. Berdasarkan data rekam medis, jumlah pasien dengan hipertensi di Puskesmas Banjar 1 pada tahun 2015 sebanyak 647 orang dan pada tahun 2016 sebanyak 648 orang.

Beberapa etiologi dapat mendasari hipertensi. Mayoritas (90-95%) pasien memiliki hipertensi 'esensial' atau primer yang sangat heterogen dengan etiologi lingkungan gen-multifaktorial (Luft, 2001). Hipertensi dapat dicegah dengan mengendalikan perilaku berisiko seperti merokok, diet yang tidak sehat seperti kurang konsumsi sayur dan buah serta konsumsi gula, garam dan lemak berlebih, obesitas, kurang aktifitas fisik, konsumsi alkohol berlebihan dan stress (*Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 2021). Oleh karena itu, upaya yang dapat dilakukan dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi antara lain dengan meningkatkan promosi kesehatan melalui KIE dalam pengendalian Hipertensi dengan perilaku CERDIK ("Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat dengankalori seimbang, Istirahat yang cukup dan Kelola stres").

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Gor Desa Balokang pada tanggal 4 Desember 2021. Waktu penyuluhan selama 45 menit. Media yang digunakan antara lain laptop dan infocus. Adapun proses kegiatan tertera pada table 1.

Tabel 1. Tahapan Kegiatan Penyuluhan CERDIK

No	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta	Waktu
1	Pembukaan + Mengucapkan salam + Memperkenalkan diri + Melakukan kontrak waktu dan bahasa yang akan digunakan + Menjelaskan tujuan dan topik	Menjawab salam Memperhatikan Menyepakati kontrak Memperhatikan	5 menit
2	Pelaksanaan + Mengerti dan memahami tentang penyakit Hipertensi + Menjelaskan tentang perilaku CERDIK + Mendemonstrasikan gerakan senam CERDIK + Mengobservasi respon peserta selama kegiatan berlangsung + Memberikan kesempatan peserta untuk bertanya ulangmateri yang belum jelas	Memberikan pendapat Mendengarkan Mendengarkan Mempraktekkan Memberikan pendapat	30 menit

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan terlaksana sesuai waktu yang telah ditentukan. Para peserta berperan aktif dalam kegiatan penyuluhan.

Selama penyuluhan berlangsung, semua peserta dapat mengikuti dengan penuh perhatian. Metode yang digunakan pada kegiatan penyuluhan ini yaitu metode ceramah dengan alat bantu slide (*power point*). Metode ceramah merupakan salah satu metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap. Melalui metode ini materi penyuluhan dapat dilakukan secara tatap muka sehingga peserta dapat menanyakan hal-hal yang belum dipahami dan mendapatkan umpan balik (*feed back*) dari masyarakat terkait pencegahan hipertensi (Nor & Fuad, 2018). Efektifitas menggunakan metode ceramah ini terbukti pada penelitian (Jatmiko et al., 2018) bahwa ceramah dapat meningkatkan pengetahuan peserta. Meski kegiatan dilakukan secara tatap muka, namun tetap memperhatikan protokol kesehatan seperti memakai masker dan mencuci tangan..

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan pada lansia yaitu mengenai perilaku CERDIK. Kegiatan ini merupakan salah satu satu imbauan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yang ditujukan untuk masyarakat melalui pengendalian faktor risiko hipertensi dengan deteksi dini dan modifikasi gaya hidup (*Kementerian Kesehatan RI*, 2019). Menurut penelitian (Kuba, 2021) pengelolaan hipertensi memiliki hubungan yang signifikan dengan pengetahuan yang dimiliki.

Upaya promotif dan preventif bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dalam melakukan pencegahan hipertensi sedini mungkin (Iin et al., 2017). Aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh lansia sehat antara lain kegiatan sehari-hari seperti berjalan kaki, berkebun, dan senam minimal 30 menit perhari. Diet rendah garam dapat dilakukan sebagai salah satu upaya pencegahan hipertensi (Kuba, 2021). Pada akhir kegiatan, kami melakukan kegiatan evaluasi penyuluhan. Namun karena lansia sudah mengalami proses penuaan yang berdampak pada perubahan kognitif, maka kami melakukan kegiatan evaluasi dengan memberikan 3 pertanyaan mengenai pengertian hipertensi, CERDIK dan gejala hipertensi.

SARAN

Kegiatan penyuluhan mengenai hipertensi tetap perlu dilakukan pada lansia baik melalui Posbindu, door to door maupun penyuluhan yang diadakan dalam gedung. Melalui kegiatan penyuluhan ini diharapkan faktor risiko hipertensi yang berasal dari gaya hidup dapat dicegah

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada dr.Nurul Fauziah Mahmudah dan dr. Reza Putra sebagai pendamping kegiatan dan Ibu Iin Solikin selaku kepala Puskesmas Banjar 1 yang telah memberikan izin dan memfasilitasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Forouzanfar, M. H., Afshin, A., Alexander, L. T., Biryukov, S., Brauer, M., Cercy, K., Charlson, F. J., Cohen, A. J., Dandona, L., Estep, K., Ferrari, A. J., Frostad, J. J., Fullman, N., Godwin, W. W., Griswold, M., Hay, S. I., Kyu, H. H., Larson, H. J., Lim, S. S., ... Zhu, J. (2016). Global, regional, and national comparative risk assessment of 79 behavioural, environmental and occupational, and metabolic risks or clusters of risks, 1990–2015: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2015. *Lancet (London, England)*, 388(10053), 1659. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)31679-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)31679-8)

Iin, B., Tumurang, M. N., Akili, R., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2017). KAJIAN TENTANG STRATEGI PROMOSI KESEHATAN PADA PENYAKIT HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA DINAS KESEHATAN KABUPATEN MINAHASA UTARA. *KESMAS*, 6(3). <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/23035>

Jatmiko, S. W., Romanda, F., & Hidayatulloh, M. A. A. (2018). Pengaruh Penyuluhan Metode Ceramah Dalam Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat Terhadap Penyakit Tuberkulosis. *Jurnal Litbang Sukowati: Media Penelitian Dan Pengembangan*, 2(1), 1–7. <https://doi.org/10.32630/sukowati.v2i1.3>

0

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). <https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>

Kementerian Kesehatan RI. (2019). *CERDIK, Rahasia Masa Muda Sehat dan Masa Tua Nikmat!* <https://promkes.kemkes.go.id/cerdik-rahasia-masa-muda-sehat-dan-masa-tua-nikmat>

Kuba, S. R. dkk. (2021). Upaya Promotif Preventif Dan Pengendalian Hipertensi Oleh Puskesmas Tegalrejo Kota Salatiga. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 9(2), 208–222.

Luft, F. C. (2001). Twins in Cardiovascular Genetic Research. *Hypertension*, 37(2 II), 350–356. <https://doi.org/10.1161/01.HYP.37.2.350>

Mancia, G., Fagard, R., Narkiewicz, K., Redon, J., Zanchetti, A., Bohm, M., Christiaens, T., Cifkova, R., De Backer, G., Dominiczak, A., Galderisi, M., Grobbee, D. E., Jaarsma, T., Kirchhof, P., Kjeldsen, S. E., Laurent, S., Manolis, A. J., Nilsson, P. M., Ruilope, L. M., ... Zannad, F. (2013). 2013 ESH/ESC Guidelines for the management of arterial hypertension: the Task Force for the management of arterial hypertension of the European Society of Hypertension (ESH) and of the European Society of Cardiology (ESC). *Journal of Hypertension*, 31(7), 1281–1357. <https://doi.org/10.1097/01.HJH.0000431740.32696.CC>

Nor, A. M., & Fuad, C. (2018). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Dengan Metode Ceramah Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Dalam Pencegahan Filariasis. *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, 1(1), 23. <https://doi.org/10.29406/jkkm.v1i1.977>

Oparil, S., Acelajado, M. C., Bakris, G. L., Berlowitz, D. R., Cifková, R., Dominiczak, A. F., Grassi, G., Jordan, J., Poulter, N. R., Rodgers, A., & Whelton, P. K. (2018). Hypertension. *Nature*

Reviews. Disease Primers, 4, 18014.
<https://doi.org/10.1038/NRDP.2018.14>